

ACEF/1718/0108292 — 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/1112/08292

1.2. Decisão do Conselho de Administração.

Acreditar

1.3. Data da decisão.

2013-05-07

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. #Secção 1 ponto 2_LCD_final.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.

<sem resposta>

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

<no answer>

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

Sim

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

O conjunto de alterações da Licenciatura em Ciências do Desporto pode ser sintetizado da seguinte forma:

1 – Mudança da unidade curricular “Métodos de Condicionamento Físico” do 3.º ano - 6.º semestre para o 2.º ano - 4.º semestre;

2 – Alteração do número de ECTS da unidade curricular “Métodos de Condicionamento Físico” de 4 para 6 ECTS;

3 – Mudança da unidade curricular “Planeamento e Periodização do Treino” do 2.º ano – 4.º semestre para o 3.º ano – 6.º

semestre mantendo o número de ECTS (6);

4 – Eliminação da unidade curricular “Ética e Direito Desportivo”;

5 – Eliminação da unidade curricular “Sociologia do Desporto”;

6 – Criação da unidade curricular “Metodologia do Treino de Jovens Atletas”, com 6 ECTS, em substituição das duas unidades curriculares referidas nos pontos anteriores.

Fundamentação das alterações:

Este conjunto de alterações está conforme o requisito exigido para o efeito, uma vez que não são alterados o número de ECTS por semestre e por área científica.

Esta alteração decorre da experiência adquirida e antes referida em sede de questionários a docentes no âmbito do SGQP.

Considera-se que se melhora a articulação entre áreas temáticas nas Ciências do Desporto e que, ao criar a unidade curricular “Metodologia do Treino de Jovens Atletas”, se adequa, no 1.º ciclo de estudos, o estudo do desenvolvimento das capacidades físicas, orientado para uma população desportiva específica, alvo importante da empregabilidade dos licenciados em desporto.

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

The set of changes of the Degree in Sports Sciences can be summarized as follows:

1 - Change of the curricular unit "Methods of Physical Conditioning" of the 3rd year - 6th semester for the 2nd year - 4th semester;

2 - Change in the number of ECTS of the course "Methods of Physical Conditioning" from 4 to 6 ECTS;

3 - Change of course unit "Planning and Periodization of Training" of the 2nd year - 4th semester for the 3rd year - 6th semester keeping the number of ECTS (6);

4 - Elimination of the course "Ethics and Sports Law";

5 - Elimination of the course "Sociology of Sport";

6 - Creation of the curricular unit "Training Methodology of Young Athletes", with 6 ECTS, replacing the two curricular units

mentioned in the previous points.

Fundamentation:

This set of changes is in accordance with the required requirement, since the number of ECTS per semester and by scientific area are not changed.

This change stems from the experience acquired and referred to above in the form of questionnaires to teachers within the framework of the SGQP.

It is considered that the articulation between thematic areas in Sport Sciences improves and, when creating the curricular unit "Training Methodology of Young Athletes", suits the study of the development of the physical capacities, oriented to a specific sports population (important target of the employability of the graduates in sport).

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.

As instalações da FCDEF-UC constituem uma lacuna há muito identificada, e também destacada pela CAE na anterior avaliação. Para minimizar os prejuízos decorrentes da falta de instalações no bom funcionamento letivo foi feito, durante o período em análise, um acordo para que a FCDEF pudesse partilhar as instalações da Escola EB 2/3 Poeta Manuel da Silva Gaio, contigua à FCDEF, traduzido na ocupação de salas de aula e na criação de uma sala de reuniões destinada aos órgãos de gestão da Faculdade. Paralelamente, a direção da FCDEF tem-se articulado com a equipa reitoral da UC na procura de instalações apropriadas que possibilitem a realização da missão da Faculdade, nomeadamente no que respeita a: i) Ensino presencial teórico, teórico-prático e prático; ii) Acompanhamento tutorial dos estudantes de 2º e 3º ciclos; iii) Desenvolvimento de atividades de investigação em ambiente laboratorial. Assim, procedeu-se à recuperação de infraestruturas desportivas no Estádio Universitário de Coimbra (EUC), nomeadamente os Pavilhões I e III que vieram beneficiar a FCDEF-UC no processo ensino/aprendizagem, em especial nas suas u.c. de cariz iminentemente prático. Por outro lado, encontra-se em fase de reabilitação o espaço Anexo ao Pavilhão II do EUC, no qual será construída uma ala destinada FCDEF com 1 auditório de 200 lugares, 1 sala de aula de 90 lugares, 1 sala de aula de 120 lugares, e dois outros espaços destinado a albergar a biblioteca e os estudantes de doutoramento. A conclusão está prevista para Julho de 2018. Paralelamente, está em andamento o projeto que visa deslocar o laboratório da FCDEF para o piso 0 do Pavilhão III do EUC, proporcionando um acesso direto à nave, a construção de uma sala de 60 lugares e de uma sala de cardiofitness. O início das obras está agendado para setembro de 2018. Visando a instalação dos órgãos de gestão, os serviços académicos, o gabinete de relações externas, comunicação e imagem, e criar gabinetes de docentes e salas de apoio, está em curso um estudo preliminar para remodelar o edifício dos serviços administrativos do EUC. Início das obras previsto para Setembro de 2018. Quanto à qualidade do material didático e dos recursos audiovisuais, a FCDEF mantém todas as salas do EUC equipadas com meios audiovisuais adequados aos fins pedagógicos a que se destinam. A diversidade dos equipamentos desportivos disponíveis no EUC e em áreas próximas (instalações desportivas municipais, Mata do Choupal, Rio Mondego e Centro de Apoio aos Desportos Náuticos) constituem o núcleo central no qual se desenvolve toda a atividade pedagógica e científica da Faculdade, com condições muito favoráveis. A centralidade de Coimbra, face à proximidade de 2 Centros de Apoio ao Alto Rendimento, é igualmente um fator potenciador de desenvolvimento das atividades da Faculdade. Assim esta definiu como meta, no seu Plano de Ação 2017-2019, aumentar em 1 ponto o grau de satisfação dos estudantes para com as infraestruturas da Faculdade.

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

FCDEF-UC's facilities constitute a long-identified gap, and also highlighted by CAE in the previous assessment. To minimize the losses caused by the lack of facilities in good academic functioning, was made during the period under review, an agreement with the Group of Schools in the Center so that the FCDEF could share the facilities of the School EB 2/3 Poeta Manuel da Silva Gaio contiguous to FCDEF, translated, in the occupation of classrooms and the creation of a meeting room for the management of the FCDEF. At the same time, the direction of the FCDEF has been articulated with the UC rectoral team in seeking appropriate facilities enabling the accomplishment of the Mission of the FCDEF, in particular as regards: I) face-to-face theoretical teaching, practical-theoretical and practical; II) Follow-up tutorial for students of 2nd and 3rd cycles; III) development of research activities in laboratory environment. So, one proceeded to the sports infrastructure recovery in the Estádio Universitário de Coimbra (EUC), including the pavilions I and III that came to benefit FCDEF-UC in the teaching/learning processes, particularly in its imminently practical courses. On the other hand, the space attached to the Pavilion II of the EUC is in rehabilitation phase, in which will be built a wing designed to the FCDEF including an auditorium with 200 seats, a 90-seat classroom, a 120-seat classroom, and two other spaces to the library and to the doctoral students. Completion is scheduled for July 2018. At the same time, is under way the project that aims to shift the FCDEF lab for the 0 floor of Pavilion 3 of EUC, providing a direct access to the ship, the construction of a 60-seat room and cardio room. The beginning of construction work is scheduled for September 2018. Aiming at the installation of the management bodies, the academic services, the office of external relations, communication and image, and create private teachers and support rooms, a preliminary study is underway to reshape the administrative services building of the EUC. Start of the works is scheduled for September 2018. The quality of the didactic material and audiovisual resources suitable for teaching purposes keeps in all rooms of the the FCDEF. The diversity of sports equipment available in the EUC and in nearby areas (public sport facilities, Mata do Choupal, Mondego River and the water sports centre) constitute the central nucleus in which FCDEF develops all the pedagogical and scientific activity, with very favorable conditions. The centrality of Coimbra, given the proximity of 2 High Performance Sport Centres, is also a factor of development of the FCDEF activities. So, FCDEF defined as a goal in the Action Plan 2017-2019, to increase in 1 point the level of students satisfaction with the FCDEF facilities.

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.

No seguimento da política de relações externas da faculdade, desenvolveram-se novas parcerias considerando o desenvolvimento do plano estratégico da universidade e da faculdade. No plano nacional manteve-se o relacionamento protocolar com várias entidades (já definido na avaliação anterior), tendo sido estabelecidas novas parcerias num âmbito local, regional e nacional. No plano internacional, as novas parcerias estabelecidas estiveram alinhadas com a estratégia da faculdade e, no que respeita a este ciclo de estudos, deu-se primazia ao espaço asiático e da América do Sul, através dos seguintes protocolos: Technological and Higher Education Institute of Hong Kong; Allameh'i Tabatab University (Irão); Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo" (Cuba), Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales (Colômbia); Universidad Católica Silva Henríquez (Chile); Instituto Superior de Educación Física Romero Brest (Argentina).

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

Following the external relations policy of the faculty, new partnerships were established considering the development of the strategic plan of the University and of the faculty. At the national level remained the formal relationship with various entities (already defined in previous A3ES evaluation), having been established new partnerships at a local, regional and national levels. At the international level, the new partnerships established were aligned with the strategy of the FCDEF and, in this cycle of studies, priority was to Asia and South America, through the following protocols: Technological and Higher Education Institute of Hong Kong; 'I Tabatab Allameh University (Iran); Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo" (Cuba), Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales (Colombia); Universidad Católica Silva Henríquez (Chile); Higher Institute of Physical Education Romero Brest (Argentina).

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.

Ver ponto 2 e ponto 4, por favor.

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

See point 2 and point 4, please.

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.

Sim

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

No que respeita ao curso em avaliação, foram estendidos protocolos a diversos clubes/instituições onde os estudantes realizaram a sua atividade relativa às unidades curriculares de Desporto de Opção 1 e Desporto de Opção 2, Ensino Integrado em Educação Física e ainda Desporto e Exercício para Populações Especiais.

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

With regard to the course cycle in evaluation, protocols were extended to various clubs/institutions where students performed the activity concerning curricular units of Sport Option 1 and Sport Optio 2, Integrated Education in Physical Education, and also Sport and Exercise for Special Populations.

1. Caracterização do ciclo de estudos.**1.1 Instituição de ensino superior / Entidade instituidora.**

Universidade De Coimbra

1.1.a. Outras Instituições de ensino superior / Entidades instituidoras.**1.2. Unidade(s) orgânica(s) (faculdade, escola, instituto, etc.).**

Faculdade De Ciências Do Desporto E Educação Física (UC)

1.3. Ciclo de estudos.

Licenciatura em Ciências do Desporto

1.3. Study programme.

Undergraduate Course in Sport Sciences

1.4. Grau.

Licenciado

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

[1.5_Desp_5088_2012_14_2_altera_1_ciclo_Ciencias_Desporto.pdf](#)

1.6. Área científica predominante do ciclo de estudos.

Ciências do Desporto

1.6. Main scientific area of the study programme.

Sport Sciences

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.

-

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.

-

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).

6 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).

6 semesters

1.10. Número máximo de admissões.

120

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

140

A solicitação do aumento de vagas acreditadas tem como fundamento o facto de passarem a estar ali consideradas as vagas do Concurso Nacional de Acesso, dos Regimes Especiais e dos diversos Concursos Especiais.

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

140

The request for the increase of accredited maximum number of admissions is based on the fact that the admissions of the National Access Contest, the Special Regimes and the various Special Contests are now considered there.

1.11. Condições específicas de ingresso.

Uma das seguintes provas de ingresso: 02 – Biologia e Geologia; 16 – Matemática; 18 – Português. Terá também que ser declarado apto nas provas de Pré-Requisitos do Grupo C – Aptidão Funcional, Física e Desportiva.

1.11. Specific entry requirements.

One of the following ingress exams: 02 – Biology and Geology; 16 – Mathematics; 18 – Portuguese. Students have to be also declared as apt in the C Group Pre-Requisites tests – Functional Fitness, Physic and Sportive.

1.12. Regime de funcionamento.

Outros

1.12.1. Se outro, especifique:

Funciona simultaneamente em regime diurno e pós-laboral.

1.12.1. If other, specify:

Simultaneously in daytime and after working hours regimen.

1.13. Local onde o ciclo de estudos será ministrado:

Universidade de Coimbra

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

[1.14_Reg_191_2014_CreditacaoFormacaoAnterior_e_ExperienciaProfissional_UC.pdf](#)

1.15. Observações.

Os dados quantitativos inseridos nas secções 5.1, 5.2, 6.1.1, 6.3.1 e 8 consistem na agregação dos dados da Licenciatura em

Ciências do Desporto e Licenciatura em Ciências do Desporto (pós-laboral), exceto na nota de candidatura do último colocado e nota média de entrada, em que foram inseridos os dados da Licenciatura em Ciências do Desporto.

Uma vez que o sistema interno de garantia da qualidade da UC produz regularmente, para diversos contextos, dados consistentes e fiáveis para o último ano letivo fechado, optou-se por tomar como referência para os dados das secções 5.1, 5.2, 6.1.1, 6.3.1 e 8 o ano letivo de 2016/17. Contudo, para melhor enquadramento da evolução do CE, destaca-se que posteriormente o n.º de candidatas evoluiu para 894 e o n.º de colocados para 151.

1.15. Observations.

The quantitative data of sections 5.1, 5.2, 6.1.1, 6.3.1 and 8 consists on the aggregation of the data from the Bachelor's Degree in Sport Science and Bachelor's Degree in Sport Science (Evening classes), with the exception on the entrance mark of the last accepted candidate and the average entrance mark, in which was introduced the data from the Bachelor's Degree in Sport Science.

Since UC's internal system of quality assurance regularly produces, to various purposes, robust and trustworthy data for the last completed academic year, we chose as reference for the data in sections 5.1, 5.2, 6.1.1, 6.3.1 and 8 the academic year of 2016/17. However, for a fuller understanding of the evolution of the CE, we highlight that subsequently the number of candidates increased to 894 and the number of accepted candidates increased to 151.

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):

Não

No

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

2.2. Estrutura Curricular - Não

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

Não

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

No

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 da Actividade Física / Physical Activity Sciences	CAF / PAS	57	0
Ciências do Desporto / Sport Sciences	CD / SS	52.5	12
Ciências da Educação Física / Physical Education Sciences	CEF / PES	58.5	0
(3 Items)		168	12

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.

Raul Agostinho Simões Martins, Professor Auxiliar com Agregação, em regime de exclusividade.

3.2. Fichas curriculares dos docentes do ciclo de estudos

Anexo I - Alain Guy Marie Massart

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

Alain Guy Marie Massart

3.2.2. Ficha curricular do docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Anexo I - Amândio Manuel Cupido Santos

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

Amândio Manuel Cupido Santos

3.2.2. Ficha curricular do docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Anexo I - Ana Maria Medeiros de Abreu Faro

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

Ana Maria Medeiros de Abreu Faro

3.2.2. Ficha curricular do docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Anexo I - Ana Maria Miranda Botelho Teixeira

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

Ana Maria Miranda Botelho Teixeira

3.2.2. Ficha curricular do docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Anexo I - Ana Rosa Fachardo Jaqueira

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

Ana Rosa Fachardo Jaqueira

3.2.2. Ficha curricular do docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Anexo I - Antero Filipe Rocha Abreu

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

Antero Filipe Rocha Abreu

3.2.2. Ficha curricular do docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Anexo I - António Carlos Jorge Gomes

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

António Carlos Jorge Gomes

3.2.2. Ficha curricular do docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Anexo I - António José Barata Figueiredo

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

António José Barata Figueiredo

3.2.2. Ficha curricular do docente:[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)**Anexo I - Artur Manuel Romão Pereira****3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):***Artur Manuel Romão Pereira***3.2.2. Ficha curricular do docente:**[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)**Anexo I - Beatriz Branquinho Gomes****3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):***Beatriz Branquinho Gomes***3.2.2. Ficha curricular do docente:**[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)**Anexo I - Carlos Eduardo de Barros Gonçalves****3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):***Carlos Eduardo de Barros Gonçalves***3.2.2. Ficha curricular do docente:**[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)**Anexo I - Elsa Maria Ferro Ribeiro Silva****3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):***Elsa Maria Ferro Ribeiro Silva***3.2.2. Ficha curricular do docente:**[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)**Anexo I - Gustavo Nuno de Jesus Pinto Fontes Ribeiro****3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):***Gustavo Nuno de Jesus Pinto Fontes Ribeiro***3.2.2. Ficha curricular do docente:**[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)**Anexo I - Hugo Miguel Borges Sarmento****3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):***Hugo Miguel Borges Sarmento***3.2.2. Ficha curricular do docente:**[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)**Anexo I - João Carlos Gomes Craveiro****3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):***João Carlos Gomes Craveiro***3.2.2. Ficha curricular do docente:**[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)**Anexo I - João Filipe Marques dos Santos****3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):***João Filipe Marques dos Santos***3.2.2. Ficha curricular do docente:**[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)**Anexo I - Jorge Rafael Correia Faria****3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):***Jorge Rafael Correia Faria*

3.2.2. Ficha curricular do docente:[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Anexo I - José Carlos Cardoso Canhola

3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):*José Carlos Cardoso Canhola***3.2.2. Ficha curricular do docente:**[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Anexo I - José Manuel Leitão Borges

3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):*José Manuel Leitão Borges***3.2.2. Ficha curricular do docente:**[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Anexo I - José Pedro Leitão Ferreira

3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):*José Pedro Leitão Ferreira***3.2.2. Ficha curricular do docente:**[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Anexo I - Luís Manuel Pinto Lopes Rama

3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):*Luís Manuel Pinto Lopes Rama***3.2.2. Ficha curricular do docente:**[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Anexo I - Manuel João Cerdeira Coelho e Silva

3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):*Manuel João Cerdeira Coelho e Silva***3.2.2. Ficha curricular do docente:**[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Anexo I - Maria João Carvalheiro Campos

3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):*Maria João Carvalheiro Campos***3.2.2. Ficha curricular do docente:**[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Anexo I - Maria João Correia de Araújo Almeida

3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):*Maria João Correia de Araújo Almeida***3.2.2. Ficha curricular do docente:**[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Anexo I - Miguel Ângelo Abreu Lopes Oliveira

3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):*Miguel Ângelo Abreu Lopes Oliveira***3.2.2. Ficha curricular do docente:**[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Anexo I - Miguel Ângelo Sousa Fachada Domingues Coelho

3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):*Miguel Ângelo Sousa Fachada Domingues Coelho*

3.2.2. Ficha curricular do docente:[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)**Anexo I - Paula Cristina Vaz Bernardo Tavares****3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):***Paula Cristina Vaz Bernardo Tavares***3.2.2. Ficha curricular do docente:**[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)**Anexo I - Paulo Coelho Araújo****3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):***Paulo Coelho Araújo***3.2.2. Ficha curricular do docente:**[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)**Anexo I - Paulo Renato Bernardes Nobre****3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):***Paulo Renato Bernardes Nobre***3.2.2. Ficha curricular do docente:**[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)**Anexo I - Pedro Emanuel Baptista de Melo Simões de Figueiredo****3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):***Pedro Emanuel Baptista de Melo Simões de Figueiredo***3.2.2. Ficha curricular do docente:**[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)**Anexo I - Pedro Miguel Pereira Gaspar****3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):***Pedro Miguel Pereira Gaspar***3.2.2. Ficha curricular do docente:**[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)**Anexo I - Raul Agostinho Simões Martins****3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):***Raul Agostinho Simões Martins***3.2.2. Ficha curricular do docente:**[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)**Anexo I - Rui Adelino Machado Gomes****3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):***Rui Adelino Machado Gomes***3.2.2. Ficha curricular do docente:**[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)**Anexo I - Rui António de Almeida Duarte Fernandes****3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):***Rui António de Almeida Duarte Fernandes***3.2.2. Ficha curricular do docente:**[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)**Anexo I - Rui Manuel Gonçalves da Silva****3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):***Rui Manuel Gonçalves da Silva*

3.2.2. Ficha curricular do docente:[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)**Anexo I - Susana Isabel Vicente Ramos****3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):***Susana Isabel Vicente Ramos***3.2.2. Ficha curricular do docente:**[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)**Anexo I - Tiago Emanuel da Costa e Sousa****3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):***Tiago Emanuel da Costa e Sousa***3.2.2. Ficha curricular do docente:**[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)**Anexo I - Vasco Parreiral Simões Vaz****3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):***Vasco Parreiral Simões Vaz***3.2.2. Ficha curricular do docente:**[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)**Anexo I - Carlos Alberto Fontes Ribeiro****3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):***Carlos Alberto Fontes Ribeiro***3.2.2. Ficha curricular do docente:**[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)**Anexo I - João José Carreiro Páscoa Pinheiro****3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):***João José Carreiro Páscoa Pinheiro***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**

Nome / Name	Categoria / Category	Grau / Degree	Especialista / Specialist	Área científica / Scientific Area	Regime de tempo / Employment link	Informação / Information
Alain Guy Marie Massart	Professor Auxiliar ou equivalente	Doutor		Ciências da Atividade Física	100	Ficha submetida
Amândio Manuel Cupido Santos	Professor Auxiliar ou equivalente	Doutor		Ciências da Actividade Física	100	Ficha submetida
Ana Maria Medeiros de Abreu Faro	Professor Associado ou equivalente	Doutor		Ciências da Actividade Física	100	Ficha submetida
Ana Maria Miranda Botelho Teixeira	Professor Associado ou equivalente	Doutor		Ciências Biomédicas	100	Ficha submetida
Ana Rosa Fachardo Jaqueira	Professor Auxiliar ou equivalente	Doutor		Ciências da Atividade Física	100	Ficha submetida
Antero Filipe Rocha Abreu	Assistente convidado ou equivalente	Mestre		Treino Desportivo para Crianças e Jovens, na área de especialização de Treino Desportivo	45	Ficha submetida
António Carlos Jorge Gomes	Assistente convidado ou equivalente	Mestre		Psicologia Pedagógica	20	Ficha submetida
António José Barata Figueiredo	Professor Auxiliar ou equivalente	Doutor		Ciências do Desporto	100	Ficha submetida
Artur Manuel Romão Pereira	Professor Auxiliar ou equivalente	Doutor		Ciências do Desporto	100	Ficha submetida
Beatriz Branquinho Gomes	Professor Auxiliar ou equivalente	Doutor		Ciências do Desporto	100	Ficha submetida

Carlos Eduardo de Barros Gonçalves	Professor Auxiliar ou equivalente	Doutor	Ciências do Desporto	100	Ficha submetida
Elsa Maria Ferro Ribeiro Silva	Professor Auxiliar ou equivalente	Doutor	Ciências do Desporto e Educação Física	100	Ficha submetida
Gustavo Nuno de Jesus Pinto Fontes Ribeiro	Assistente convidado ou equivalente	Mestre	Exercício e Saúde em Populações Especiais	30	Ficha submetida
Hugo Miguel Borges Sarmento	Professor Auxiliar ou equivalente	Doutor	Ciências do Desporto	100	Ficha submetida
João Carlos Gomes Craveiro	Assistente convidado ou equivalente	Mestre	Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário	30	Ficha submetida
João Filipe Marques dos Santos	Assistente convidado ou equivalente	Licenciado	Ciências do Desporto e Educação Física	30	Ficha submetida
Jorge Rafael Correia Faria	Assistente ou equivalente	Licenciado	Ciências do Desporto e Educação Física	20	Ficha submetida
José Carlos Cardoso Canhola	Assistente convidado ou equivalente	Mestre	Ciências do Desporto – Treino de Alto Rendimento Desportivo	20	Ficha submetida
José Manuel Leitão Borges	Assistente convidado ou equivalente	Mestre	Treino de Alto Rendimento	20	Ficha submetida
José Pedro Leitão Ferreira	Professor Associado ou equivalente	Doutor	Exercício e Saúde	100	Ficha submetida
Luís Manuel Pinto Lopes Rama	Professor Auxiliar ou equivalente	Doutor	Ciências do Desporto	100	Ficha submetida
Manuel João Cerdeira Coelho e Silva	Professor Catedrático ou equivalente	Doutor	Ciências do Desporto e Educação Física	100	Ficha submetida
Maria João Carvalheiro Campos	Professor Auxiliar ou equivalente	Doutor	Ciências da Educação Física	100	Ficha submetida
Maria João Correia de Araújo Almeida	Professor Auxiliar ou equivalente	Doutor	Medical Science	100	Ficha submetida
Miguel Ângelo Abreu Lopes Oliveira	Assistente convidado ou equivalente	Licenciado	Educação Física e Desporto	59	Ficha submetida
Miguel Ângelo Sousa Fachada Domingues Coelho	Professor Auxiliar ou equivalente	Doutor	Ciências da Educação Física	100	Ficha submetida
Paula Cristina Vaz Bernardo Tavares	Professor Associado ou equivalente	Doutor	Ciências Biomédicas	100	Ficha submetida
Paulo Coelho Araújo	Professor Associado ou equivalente	Doutor	Ciência da Atividade Física	100	Ficha submetida
Paulo Renato Bernardes Nobre	Professor Auxiliar ou equivalente	Doutor	Ciências da Educação Física	100	Ficha submetida
Pedro Emanuel Baptista de Melo Simões de Figueiredo	Assistente convidado ou equivalente	Licenciado	Medicina	50	Ficha submetida
Pedro Miguel Pereira Gaspar	Professor Auxiliar ou equivalente	Doutor	Ciências do Desporto	100	Ficha submetida
Raul Agostinho Simões Martins	Professor Auxiliar ou equivalente	Doutor	Educação Física e Ciências do Desporto	100	Ficha submetida
Rui Adelino Machado Gomes	Professor Catedrático ou equivalente	Doutor	Ciências da Educação	100	Ficha submetida
Rui António de Almeida Duarte Fernandes	Assistente convidado ou equivalente	Mestre	Ciências do Desporto	20	Ficha submetida
Rui Manuel Gonçalves da Silva	Assistente convidado ou equivalente	Mestre	Biocinética do Desenvolvimento	20	Ficha submetida
Susana Isabel Vicente Ramos	Professor Auxiliar ou equivalente	Doutor	Ciências da Educação Física	100	Ficha submetida
Tiago Emanuel da Costa e Sousa	Assistente convidado ou equivalente	Mestre	Treino Desportivo para Crianças e Jovens	20	Ficha submetida
Vasco Parreiral Simões Vaz	Professor Auxiliar ou equivalente	Doutor	Ciências do Desporto	100	Ficha submetida
Carlos Alberto Fontes Ribeiro	Professor Catedrático ou equivalente	Doutor	Farmacologia e Terapêutica	100	Ficha submetida

João José Carreiro Páscoa Pinheiro	Professor Associado ou equivalente	Doutor	Medicina – Medicina Física e Reabilitação	100	Ficha submetida
				3084	

<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.

40

3.4.1.2. Número total de ETI.

30.84

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:	27	87.5

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):	27	87.5

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):	25	81.1
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):	3.34	10.8

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:	26	84.3
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):	3	9.7

4. Pessoal Não Docente

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

Exercem funções 13 colaboradores em tempo integral, em regime de contrato em funções públicas por tempo indeterminado, distribuídos pelas seguintes categorias: 4 assistentes operacionais, 4 assistentes técnicos, 4 técnicos superiores e 1 dirigente

intermédio de 2.º grau.

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

There are 13 performed full-time functions in the following categories: Operational assistants (4), technical assistants (4), senior technicians (4) and one intermediate second-degree leader.

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

A qualificação académica do total dos 13 efetivos de pessoal não-docente da FCDEFUC distribui-se da seguinte forma:

- i) 2 possuem o 9.º ano;*
- ii) 2 possuem o 11.º ano;*
- iii) 3 possuem o 12.º ano;*
- iv) 4 possuem licenciatura;*
- v) 1 possui mestrado;*
- vi) 1 possui doutoramento.*

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

The academic qualification of the total effective of the 13 non-teaching workers of the FCDEFUC distributed as follows:

- I) 2 have the 9th grade;*
- II) 2 have the 11th grade;*
- III) 3 have the 12th grade;*
- IV) 4 have graduation degree;*
- v) 1 has a master degree;*
- vi) 1 has a PhD degree.*

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.

542

5.1.2. Caracterização por género

5.1.1. Caracterização por género / Characterisation by gender

Género / Gender	%
Masculino / Male	72.9
Feminino / Female	27.1

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
Alunos mobilidade incoming	67
1º ano curricular	142
2º ano curricular	161
3º ano curricular	172
	542

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	120	120	120
N.º de candidatos / No. of candidates	558	548	665

N.º de colocados / No. of accepted candidates	134	149	138
N.º de inscritos 1º ano 1ª vez / No. of first time enrolled	108	172	140
Nota de candidatura do último colocado / Entrance mark of the last accepted candidate	13.1	13.1	12.6
Nota média de entrada / Average entrance mark	14.1	14	13.8

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)

n/a

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

n/a

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 diplomados / No. of graduates	164	147	123
N.º diplomados em N anos / No. of graduates in N years*	125	116	86
N.º diplomados em N+1 anos / No. of graduates in N+1 years	19	21	30
N.º diplomados em N+2 anos / No. of graduates in N+2 years	13	7	5
N.º diplomados em mais de N+2 anos / No. of graduates in more than N+2 years	7	3	2

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).

n/a

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).

n/a

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

- Ciências da Actividade Física: 1252 aprov./1402 aval. (89.30%).
- Ciências da Educação Física: 2727 aprov./2898 aval. (94.10%).
- Ciências do Desporto: 1228 aprov./1250 aval. (98.24%).

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

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).

Recorrendo a dados fornecidos pela Direção Geral de Estatísticas da Educação e Ciência (DGEEC), nos anos de 2013, 2014 e 2015 diplomaram-se 89, 113 e 100 estudantes, respetivamente, tendo-se registado 6, 10 e 7, respetivamente nos mesmos anos no Instituto de Emprego e Formação Profissional (IEFP). Complementarmente, a Universidade de Coimbra inquiriu os estudantes diplomados em 2013/2014 pelo curso em avaliação (n=119), tendo obtido 37 respostas (31%), de onde se retiraram as seguintes informações: 1) Percentagem de diplomados que obtiveram emprego em setores de atividade relacionados com a área do ciclo de estudos – 27,0%; 2) Percentagem de diplomados que obtiveram emprego em outros setores de atividade – 5,4%; 3)

Percentagem de diplomados que obtiveram emprego até um ano depois de concluído o ciclo de estudos – 35,1%.

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

According to the data from the Direção Geral de Estatísticas da Educação e Ciência (DGEEC), in 2013, 2014 and 2015, graduated 89, 113 and 100 students, respectively. For the same period, 6, 10, and 7 registered at the Instituto de Emprego e Formação Profissional (IEFP). Simultaneously, the University of Coimbra inquired the graduated students in 2013/2014 (n=119), having obtained 37 answers (31%), with the following informations: 1) Percentage of graduates who obtained employment in industries related to the area of the study cycle-27.0%; 2) Percentage of graduates who obtained employment in other sectors of activity – 5.4%; 3) Percentage of graduates who obtained employment of up to one year after completion of the course of study-35.1%.

6.1.4.2. Reflexão sobre os dados de empregabilidade.

Os dados a que se conseguiu ter acesso permitem uma interpretação muito limitada, dado o número de respondentes. No entanto, é importante referir que um número considerável de diplomados prossegue, de imediato, os seus estudos para mestrado, mascarando os dados associados à empregabilidade num universo temporal curto. Será pertinente referir algumas estratégias da FCDEFUC no sentido de expor os estudantes a oportunidades de introdução (permanente e/ou sazonal) no mercado de trabalho. Nestes casos destacam-se as bolsas de iniciação à investigação e os sucessivos cursos de Nadador Salvador dinamizados pela faculdade em parceria com o ISN. Ainda localmente, a Universidade de Coimbra promove a realização de feiras de emprego, workshops com empregadores e, em todas as UO's, a Semana da Carreira, momento de transmissão de conhecimentos relativamente ao mercado e estratégias de procura ativa de emprego.

6.1.4.2. Critical analysis on employability information.

The data could have let an interpretation very limited, given the number of respondents. However, it is important to note that a considerable number of graduates proceed immediately his studies for a master's degree, masking the data associated with the employability in a short temporal universe. It is important to note some strategies of the FCDEFUC in order to expose students to opportunities of introduction (permanent and/or seasonal) in the labour market. In these cases the initiation to research scholarships and the successive courses of Lifeguard pivoted by the FCDEF in partnership with the ISN. Even locally, the University promotes the achievement of job fairs, workshops with employers and, in all the OU's career week, moment of knowledge transfer regarding the market and active search of employment strategies.

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
Centro de Investigação do Desporto e da Atividade Física	Suficiente /Fair	Universidade de Coimbra	11	-

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://a3es.pt/si/iportal.php/cv/scientific-publication/formId/d60edd15-5ac9-5465-9464-5a54e8ee6348>

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

<http://a3es.pt/si/iportal.php/cv/other-scientific-publication/formId/d60edd15-5ac9-5465-9464-5a54e8ee6348>

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.

Nesta dimensão referenciam-se as atividades desenvolvidas pelo Laboratório Integrado no apoio a atividades letivas e a projetos de investigação desenvolvidos no âmbito dos estudos pós-graduados (2º e 3º ciclos). Na área da determinação da composição corporal foram realizados protocolos por Pletismografia por deslocação de ar (BODPOD) e por Bioimpedância multicompartmental, com referência à análise tetra polar. A Avaliação Direta da capacidade aeróbia com determinação do VO2 máximo, com monitorização contínua de ECG, foi realizada em rotina e foi feita a formação adequada dos estudantes e investigadores que trabalharam nos equipamentos existentes. Manteve-se a possibilidade de realizar este tipo de avaliações fora do laboratório integrado, uma vez que foram mantidos operacionais os dois analisadores portáteis. Em ambas as condições foi possível monitorizar a resposta da lactatemia através do equipamento fixo e portátil. A função neuromuscular foi realizada em rotina através da dinamometria isocinética e da potência dos membros inferiores. A avaliação da potência e capacidade anaeróbia foi realizada através de testes Wingate e testes Força/velocidade no cicloergómetro. A utilização das células fotoelétricas serviu para avaliar a velocidade de sprint. Com regularidade realizaram-se avaliações antropométricas com equipamento adequado e considerado de referência.

No âmbito da avaliação de marcadores bioquímicos foram realizadas análises salivares para determinação de IgA, Alpha-amylase, cortisol, testosterona e COMP, recorrendo ao equipamento existente (centrifugas e leitores de placas - ELISA), bem como hemograma de rotina por contagem automática de células.

Esta atividade de pesquisa esteve associada a projetos financiados ou em parceria com centros de pesquisa internacionais, dando suporte a diversos projetos de doutoramento já concluídos, a saber:

Programa Preciosa em colaboração com a Universidade da Baixa Califórnia; Projecto PTDC/DTP-DES/0154/2012; Projecto

Miocinas; Projecto Monitorização e avaliação de atletas de elite; Avaliação de atletas Olímpicos em colaboração com a ADAI da Faculdade de Engenharia Mecânica da UC; Protocolos com atletas de elite e clubes desportivos; Protocolo com o Clube Náutico de Coimbra ; Clube de futebol AAC-OAF; Protocolo com o Clube de futebol do Meyerscough College; Federação Portuguesa de Canoagem; Federação Portuguesa de natação; Seleção Nacional BMX e Downhill; ICBAS; Avaliação de atletas de elite; Jessica Augusto (Atletismo); Telma Monteiro (Judo); Ilda Pereira (ciclismo).

No final de cada fase de avaliações foram elaborados relatórios pelo Investigador responsável com todos os resultados obtidos, entregues posteriormente a cada Federação, Clube ou atleta individual.

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.

This dimension refers to the activities developed by the Integrated Laboratory in support of teaching activities and research projects developed in the field of Graduate Studies (2nd and 3rd cycles). In the area of determination of body composition protocols were performed by Plethysmography by air Displacement (BODPOD), and Multicompartmental bioimpedance, with reference to the tetra polar analysis. The direct evaluation of the aerobic capacity with the determination of VO2 maximum, with continuous monitoring of ECG, was performed in routine and was done the proper training of the students and researchers who worked on the existing equipment. It remained the possibility of carrying out such evaluations outside the Integrated Laboratory, since the two portable analyzers were kept operational. In both conditions it was possible to monitor the response of lactatemia through the fixed and portable equipment. The neuromuscular function was performed routinely by isokinetic dynamometry and the power of the lower limbs. The power and anaerobic capacity were evaluated through Wingate tests and Force / velocity tests on the cycle ergometer. The use of photoelectric cells was used to evaluate sprint speed. Regular anthropometric assessments were performed with adequate equipment and considered as a reference.

In the scope of the evaluation of biochemical markers, salivary analyzes were performed for the determination of IgA, Alpha-amylase, cortisol, testosterone and COMP using existing equipment (centrifugal and plate readers - ELISA) as well as routine blood count by automatic cell counting. This research activity was associated with projects funded or in partnership with international research centers, supporting several doctoral projects already completed, namely:

Preciosa Program in collaboration with the University of Baja California; Project PTDC / DTP-DES / 0154/2012; Miocinas Project; Project Monitoring and evaluation of elite athletes; Evaluation of Olympic athletes in collaboration with the ADAI of the Faculty of Mechanical Engineering of the UC; Protocols with elite athletes and sports clubs; Protocol with the Clube Náutico de Coimbra; AAC-OAF Football Club; Protocol with the Meyerscough College Football Club; Portuguese Canoeing Federation; Portuguese Swimming Federation; National BMX and Downhill selection; ICBAS; Evaluation of elite athletes; Jessica Augusto (Athletics); Telma Monteiro (Judo); Ilda Pereira (Cycling).

At the end of each evaluation phase, reports were prepared by the Responsible Investigator with all the results obtained, delivered later to each Federation, Club or individual athlete.

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.

Reforço contínuo da cooperação internacional com estabelecimento de novos protocolos de cooperação científica com a China e o Irão, sendo as NEE uma das áreas de cooperação solicitadas. Criação de uma rede de cooperação - INEF Global - com as Universidades de Coimbra, Porto e Barcelona e ainda Universidades de Cuba, Colômbia, Chile e Argentina, com protocolos bilateral onde a área das NEE e da AF Adaptada é prioritária. Quanto a novos projetos e parcerias de investigação destacamos 3 grandes projetos internacionais financiados: Lifelong Swimming [473.446,32€], Fitwork [99.748,46€] e European University Games 2018 [499.000,00€], e ainda 2 projetos de âmbito nacional, o projeto de Operacionalização do Sistema Nacional de Vigilância e Monitorização da AF e Desportiva – Dimensão Idosos [43.243,59€] e o projeto dos Efeitos de programas de exercício físico em parâmetros imunitários, psicológicos e cognitivos em idosos [106.408,00€], financiados pelo IPDJ e pela FCT, respetivamente.

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.

Continuous strengthening of international cooperation with the establishment of new scientific cooperation protocols with China and Iran, being the NEE one of the requested cooperation areas. Creation of a cooperation network - INEF Global - with the Universities of Coimbra, Porto and Barcelona and also Universities of Cuba, Colombia, Chile and Argentina, with bilateral protocols where the area of SEN and Adapted AF is a priority. As for new projects and research partnerships, we highlight three major international projects funded: Lifelong Swimming [473,446.32 €], Fitwork [99,748.46 €] and European University Games 2018 [499,000.00 €], and two national projects, the project of Operationalization of the National System of Surveillance and Monitoring of AF and Sport - Elderly Dimension [43,243.59 €] and the project of Effect of physical exercise programs on immune, psychological and cognitive parameters in the elderly [106,408.00 €], financed by IPDJ and FCT, respectively.

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 na instituição / Percentage of foreign students	0
Percentagem de alunos em programas internacionais de mobilidade (in) / Percentage of students in international mobility programs (in)	12.4
Percentagem de alunos em programas internacionais de mobilidade (out) / Percentage of students in international mobility programs (out)	12.9
Percentagem de docentes estrangeiros, incluindo docentes em mobilidade (in) / Percentage of foreign academic staff (in)	12
Mobilidade de docentes na área científica do ciclo de estudos (out) / Percentage of academic staff (out)	0

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).

A participação no programa Erasmus de muitos dos docentes permite o desenvolvimento de uma rede internacional fundamental com a constituição de parcerias investigacionais que resultam em vantagens evidentes para os docentes e estudantes. Destacam-se as reciprocidades de ensino com a Universidade Paris-Est Créteil (Carlos Gonçalves – Alain Mouchet); Universidade Foro Itálico – Roma (António Figueiredo – Antonio Tessitore); Universidade da Corunha (Vasco Vaz – Areces Gayo e Luis Rama - José Palacios Aguilar); Universidade Blaise Pascal (Manuel João Coelho e Silva – Daniel Courteix). O ciclo de estudos promove também ações sazonais, como o Fórum Internacional do Desporto e o Meeting Internacional de Treinadores de Futebol, com investigadores internacionais. Cumulativamente, constituiu-se o ciclo de conferência do CIDAF com lógicas idênticas e que atuam transversalmente a todos os alunos da faculdade, apesar de ter uma maior ênfase para estudantes de formação avançada.

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

The participation in the Erasmus program of many of the teachers allows the development of an international network fundamental to the objectives of the course, since it allows the establishment of advantageous research partnerships for teachers and students. We highlight the reciprocities of teaching with the University Paris-Est Créteil (Carlos Gonçalves - Alain Mouchet); University Foro Itálico - Rome (António Figueiredo - Antonio Tessitore); University of A Coruña (Vasco Vaz - Areces Gayo and Luis Rama - José Palacios Aguilar); Blaise Pascal University (Manuel João Coelho e Silva - Daniel Courteix). The study cycle is also a promoter of seasonal actions, such as the International Sport Forum and International Meeting of Football Coaches, which includes international elements in the list of speakers. Cumulatively, the CIDAF conference cycle was created with the same rationale and works across all faculty students, although it has a greater emphasis on advanced students.

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.

Sim

7.1.1. Hiperligação ao Manual da Qualidade.

<http://www.uc.pt/damc/manual>

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.

<sem resposta>

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.

<no answer>

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.

<sem resposta>

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.

<no answer>

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

<sem resposta>

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

<no answer>

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

<sem resposta>

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

<sem resposta>

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

<no answer>

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

<sem resposta>

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

<no answer>

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

- *Articulação com outros ciclos de estudo, permitindo o prosseguimento dos mesmos.*
- *Elevada taxa de empregabilidade dos diplomados.*
- *Unidade e coerência do plano de Estudos do ciclo.*
- *Procura constante por parte dos estudantes.*
- *Dinâmica da coordenação do ciclo de estudos, do grupo de docentes e investigadores com forte ligação a networkings internacionais.*
- *Participação ativa do Conselho Pedagógico nos processos de gestão da qualidade, nomeadamente através do recurso ao SGQP para melhoria do processo pedagógico.*
- *Laboratório bem equipado. A informação sobre equipamentos, regulamentos, organização interna é visível em: http://www.uc.pt/fcdef/Investigacao/Laboratorio_integrado.*
- *Elevada qualificação dos docentes. Docentes e conferencistas das Ciências do Desporto, Medicina, Sociologia, Psicologia, Bioquímica, Ciências da Educação.*
- *Boa formação de base e perspetiva de alinhamento da formação de 1º, 2º e 3º ciclos na Universidade de Coimbra com assinaláveis graus de liberdade.*
- *Equilíbrio entre unidades curriculares teóricas e teórico-prática formando um sólido corpo de conhecimento na área das ciências do desporto.*

8.1.1. Strengths

- *Conjunction with other study cycles, allowing the continuation of the same.*
- *High rate of employability of graduates.*
- *Unity and consistency of the study plan of the cycle.*
- *Constant Demand on the part of students.*
- *Dynamic coordination of the course of study, the group of teachers and researchers with strong links to international networkings.*
- *Active participation of the Pedagogical Committee on quality management processes, in particular through the use of SGQP to improve the educational process.*
- *Well-equipped laboratory. Information about equipment, regulations, internal organization is visible at: http://www.uc.pt/fcdef/Investigacao/Laboratorio_integrado.*
- *High qualification of teachers. Professors and lecturers of Sport Sciences, medicine, sociology, psychology, biochemistry, educational sciences.*
- *Good basic training and perspective of the formation of 1st, 2nd and 3rd cycles at the University of Coimbra with significant degrees of freedom.*
- *Balance between theoretical courses and practical-theoretical forming a solid body of knowledge in the area of Sport Sciences.*

8.1.2. Pontos fracos

- *Plano de estudos de acordo com as exigências de obtenção do Título Profissional de Treinador do Desporto em reduzido número de modalidades desportivas.*

8.1.2. Weaknesses

- *The study plan allows the requirements of obtaining the professional title of Sports Coach in small number of sports.*

8.1.3. Oportunidades

- Forte incremento da produção científica dos docentes da faculdade, visível regularmente nos últimos anos, que permitirá elevar a qualidade dos processos de ensino.
- Rede de instituições públicas e privadas nacionais e internacionais e oportunidade de criar e promover experiências partilhadas.
- Aproveitamento da dinâmica decorrente dos vários projetos de investigação em curso.
- Elevada percentagem de alunos que pretende prosseguir estudos para mestrado e doutoramento.

8.1.3. Opportunities

- Strong increase of the scientific production of the professors of the faculty, visible regularly in recent years, which will allow to raise the quality of educational processes.
- Network of public and private institutions and national and international opportunity to create and promote shared experiences.
- Take advantage of the dynamics for several ongoing research projects.
- High percentage of students who intend to pursue studies to master's and doctoral degrees.

8.1.4. Constrangimentos

- Indefinição na operacionalização de um quadro normativo que reforce o estatuto profissional nas saídas profissionais de Ciências do Desporto.
- Constrangimentos orçamentais e as limitações que daí decorrem nomeadamente com impacto na possibilidade de alargamento do corpo docente.

8.1.4. Threats

- Blurring in the operationalization of a regulatory framework to strengthen the professional careers in the sport science.
- Budgetary constraints and the limitations that arise in particular with impact on the possibility of extending the faculty professors.

8.2. Proposta de ações de melhoria

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

- Reorganização da oferta e dos conteúdos dos Estudos Práticos e Desportos de Opção, de modo a permitir o cumprimento das exigências de obtenção de Títulos Profissionais de Treinador do Desporto em maior número de modalidades desportivas.

8.2.1. Improvement measure

- Reorganization of the supply and contents of the Practical Studies and sports of option, in order to enable the fulfilment of the requirements of obtaining professional titles of coach of the sport in greater number of sports modalities.

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

- 1 - Prioridade Alta; Tempo de implementação de 12 Meses.

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

- High priority; 12-months to implement.

9.1.3. Indicadores de implementação

- 1 - Alteração do Plano de Estudos.

9.1.3. Implementation indicators

- To change the study plan.

9. Proposta de reestruturação curricular (facultativo)**9.1. Alterações à estrutura curricular**

9.1. Síntese das alterações pretendidas e respectiva fundamentação

- Eliminação de unidade curricular (u.c.) de História da Educação substituída por História da Educação Física e do Desporto.
- Eliminação da u.c. de Sociologia da Educação substituída por Sociologia da Educação e do Desporto.
- Eliminação da u.c. de Introdução à Estatística substituída por Estatística.
- Eliminação da u.c. de Ensino Integrado em Educação Física substituída por Práticas Inclusivas em Contextos Educativos.
- Criação de 3 novas u.c. de Primeiros Socorro, Estágio 1 e Estágio 2.
- Criação de 6 novos Estudos Práticos, para além dos 18 já existentes (Futsal; Badminton; Ciclismo; Desportos Náuticos; Metodologia de Aulas de Grupo; Hidroginástica).
- Mudança de Desporto de Opção I e Desporto de Opção II do 3º ano para o 2º ano.
- Mudança de Pedagogia do Desporto do 2º ano para o 3º ano e redução de 4,5 para 4,0 ECTS.

Alteração do nº de ECTS de unidades curriculares da seguinte forma:

- de 1,25 para 1,5 ECTS em todos os Estudos Práticos.
- de 4,5 para 3,5 ECTS na u.c. de Auxologia e Cineantropometria.
- de 4,5 para 4,0 ECTS na u.c. de Cineantropologia.
- de 6,0 para 4,0 ECTS na u.c. de Métodos de Condicionamento Físico.
- de 4,5 para 4,0 ECTS na u.c. de Fisiologia do Exercício.
- de 6,0 para 4,0 ECTS na u.c. de Bioquímica do Exercício.
- de 4,5 para 4,0 ECTS na u.c. de Controlo Motor e Aprendizagem.
- de 6,0 para 4,0 ECTS na u.c. de Prescrição do Exercício.
- de 6,0 para 3,5 ECTS na u.c. de Prática de Ensino.
- de 4,0 para 3,0 ECTS na u.c. de Análise das Organizações Educativas.
- de 4,0 para 3,0 ECTS na u.c. de Análise de Ensino.
- de 4,0 para 3,5 ECTS na u.c. de Desporto e Exercício em Populações Especiais.
- de 4,0 para 3,5 ECTS na u.c. de Gerontologia Educativa e Desportiva.
- de 4,0 para 3,5 ECTS na u.c. de Organização das Atividades de Lazer.
- de 6,0 para 3,0 ECTS na u.c. de Metodologia do Treino de Jovens Atletas.
- de 4,0 para 3,5 ECTS na u.c. de Psicologia do Desporto.
- de 4,0 para 5,0 ECTS na u.c. de Desenvolvimento Curricular.
- de 6,0 para 4,0 ECTS na u.c. de Desporto Infante-Juvenil.
- de 4,0 para 5,0 ECTS na u.c. de Nutrição e Desporto.
- de 4,0 para 5,0 ECTS na u.c. de Organização e Gestão do Desporto.
- de 6,0 para 5,0 ECTS na u.c. de Planeamento e Periodização do Treino.

Fundamentação das alterações:

- i) Adaptação do ciclo de estudos às exigências impostas pela tutela (IPDJ) e diferentes federações desportivas no respeitante ao plano nacional de formação de treinadores e respetiva acreditação aos níveis previstos para as cédulas de treinador.
- ii) Integrar as recomendações da última avaliação da A3ES.
- iii) Corresponder melhor às necessidades da sociedade e do mercado permitindo melhorar a empregabilidade dos diplomados.
- iv) Permitir maior tempo de contacto com os Estudos Práticos com mais adequada distribuição ao longo do ciclo de estudos, suavizando a taxa de esforço por semestre.

9.1. Synthesis of the intended changes and their reasons.

- Substitution of the curricular unit (c.u.) *History of Education* by *History of Physical Education and Sport*.
 - Substitution of the c.u. *Sociology of Education* by *Sociology of Education and Sport*.
 - Substitution of the c.u. *Initiation to Statistics* by *Statistics*.
 - Substitution of the c.u. *Integrated Teaching in Physical Education* by *Inclusive Practices in Educational Contexts*.
 - Introduction of the 3 new c.u. of *First Aids*, *Intership I* and *Intership 2*.
 - Introduction of 6 new sports in *Practical Studies*, to add to the 18 already existing (*Futsal*; *Badminton*; *Cycling*; *Nautical Sports*; *Methodology of Fitness Classes*; *Aquafitness*).
 - Change in the curricular alignment of *Optional Sport I* and *Optional Sport II* from 3^o year to the 2^o year.
 - Change in the curricular alignment of *Sport Pedagogy* from 2^o year to 3^o year and reduction from 4,5 to 4,0 ECTS.
- Change in the volume of ECTS in the following c.u.:
- 1,25 to 1,5 ECTS in all *Practical Studies* (sports).
 - 4,5 to 3,5 ECTS in *Auxology* and *Kinanthropometry*.
 - 4,5 to 4,0 ECTS in *Kineanthropology*.
 - 6,0 to 4,0 ECTS in *Methods of Physical Condition*.
 - 4,5 to 4,0 ECTS in *Exercise Physiology*.
 - 6,0 to 4,0 ECTS in *Exercise Biochemistry*.
 - 4,5 to 4,0 ECTS in *Motor Control and Learning*.
 - 6,0 to 4,0 ECTS in *Exercise Prescription*.
 - 6,0 to 3,5 ECTS in *Teaching Practice*.
 - 4,0 to 3,0 ECTS in *School Organization Analysis*.
 - 4,0 to 3,0 ECTS in *Teaching Analysis*.
 - 4,0 to 3,5 ECTS in *Exercise and Sport for People with Disabilities*.
 - 4,0 to 3,5 ECTS in *Sports and Educational Gerontology*.
 - 4,0 to 3,5 ECTS in *Organization of Leisure Activities*.
 - 4,0 to 3,5 ECTS in *Sport Psychology*.
 - 4,0 to 5,0 ECTS in *Curriculum Development*.
 - 6,0 to 4,0 ECTS in *Youth Sports*.
 - 4,0 to 5,0 ECTS in *Nutrition and Sports*.
 - 4,0 to 5,0 ECTS in *Organization and Sport Management*.
 - 6,0 to 5,0 ECTS in *Planning and Periodization of Training*.

Reasons for the intended changes:

- i) Adaptation of the study programme to the guidelines imposed by the Portuguese Institute for Sport and Youth and, as well, the sportive federations, to get the accreditation of coaches degrees (levels);
- ii) Fulfill the last recommendations of the last evaluation of the Portuguese Agency for Assessment and Accreditation of Higher Education - A3ES.
- iii) Better alignment with the needs called by the contemporaneous society and stakeholders;
- iv) Extend the contact in a practical setting of the different sports with a substantial gain in a more balanced distribution along the study programme having a smoother effort rate by semester.

9.2. Nova estrutura curricular pretendida (apenas os percursos em que são propostas alterações)

9.2.

9.2.1. Ramo, variante, área de especialização do mestrado ou especialidade do doutoramento (se aplicável):**<sem resposta>****9.2.1. Branch, option, specialization area of the master or speciality of the PhD (if applicable):****<no answer>****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 da Atividade Física / Physical Activity Sciences	CAF / PAS	54	0
Ciências do Desporto / Sport Sciences	CD / SS	55.5	12
Ciências da Educação Física / Physical Education Sciences	CEF / PES	42	16.5
(3 Items)		151.5	28.5

9.3. Novo plano de estudos**9.3. Novo Plano de estudos - - 1.º ano / 1.º semestre****9.3.1. Ramo, variante, área de especialização do mestrado ou especialidade do doutoramento (se aplicável):****<sem resposta>****9.3.1. Branch, option, specialization area of the master or speciality of the PhD (if applicable):****<no answer>****9.3.2. Ano/semestre/trimestre curricular:****1.º ano / 1.º 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)
Cinesiologia I	CAF / PAS	Semestral	121.5	T-21; TP-21	4.5	
Fisiologia Geral I	CAF / PAS	Semestral	121.5	T-21; TP-21	4.5	
Auxologia e Cineantropometria	CD /SS	Semestral	94.5	T-42	3.5	
Cineantropologia	CAF / PAS	Semestral	108	T-21; TP-21	4	
Sociologia da Educação e do Desporto	CEF / PES	Semestral	121.5	T-21; TP-21	4.5	
Estudos Práticos - Futebol	CEF / PES	Semestral	40.5	TP-28	1.5	
Estudos Práticos - Ginástica	CEF / PES	Semestral	40.5	TP-28	1.5	
Estudos Práticos - Judo	CEF / PES	Semestral	40.5	TP-28	1.5	
Estudos Práticos - Patinagem	CEF / PES	Semestral	40.5	TP-28	1.5	
Estudos Práticos - Modalidade de A a Z*	CEF / PES	Semestral	81	TP-28	3	Opção
(10 Items)						

9.3. Novo Plano de estudos - - 1.º ano / 2.º semestre**9.3.1. Ramo, variante, área de especialização do mestrado ou especialidade do doutoramento (se aplicável):****<sem resposta>****9.3.1. Branch, option, specialization area of the master or speciality of the PhD (if applicable):****<no answer>****9.3.2. Ano/semestre/trimestre curricular:****1.º ano / 2.º 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)
Cinesiologia II	CAF / PAS	Semestral	121.5	T-21; TP-21	4.5	
Fisiologia Geral II	CAF / PAS	Semestral	121.5	T-21; TP-21	4.5	
Desenvolvimento e Adaptação Motora	CAF / PAS	Semestral	121.5	T-21; TP-21	4.5	
Estatística	CAF / PAS	Semestral	121.5	T-21; TP-21	4.5	
História da Educação Física e do Desporto	CEF / PES	Semestral	121.5	T-21; TP-21	4.5	
Estudos Práticos - Basquetebol	CEF / PES	Semestral	40.5	TP-28	1.5	
Estudos Práticos - Canoagem	CEF / PES	Semestral	40.5	TP-28	1.5	
Estudos Práticos - Natação	CEF / PES	Semestral	40.5	TP-28	1.5	
Estudos Práticos - Modalidade de A a Z*	CEF / PES	Semestral	81	TP-28	3	Opção

(9 Items)

9.3. Novo Plano de estudos - - 2.º ano / 1.º semestre

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

9.3.1. Branch, option, specialization area of the master or speciality of the PhD (if applicable):
<no answer>

9.3.2. Ano/semestre/trimestre curricular:
2.º ano / 1.º 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)
Biomecânica	CAF / PAS	Semestral	121.5	T-21; TP-21	4.5	
Fisiologia do Exercício	CAF / PAS	Semestral	108	T-21; TP-21	4	
Práticas Inclusivas em Contextos Educativos	CEF / PES	Semestral	108	T-21; TP-21	4	
Métodos de Condicionamento Físico	CD / SS	Semestral	108	T-21; TP-21	4	
Desporto de Opção I - Modalidade de A a Z*	CD / SS	Semestral	162	T-21; TP-21; E-50	6	Opção
Estudos Práticos - Modalidade de A a Z*	CEF / PES	Semestral	202.5	TP-28	7.5	Opção

(6 Items)

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

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

9.3.1. Branch, option, specialization area of the master or speciality of the PhD (if applicable):
<no answer>

9.3.2. Ano/semestre/trimestre curricular:
2.º ano / 2.º 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)
Bioquímica do Exercício	CAF / PAS	Semestral	108	T-21; TP-21	4	
Prescrição do Exercício	CAF / PAS	Semestral	108	TP-42	4	
Prática de Ensino	CEF / PES	Semestral	94.5	T-21; TP-21	3.5	
Controlo Motor e Aprendizagem	CAF / PAS	Semestral	108	T-21; TP-21	4	
Metodologia de Treino de Jovens Atletas	CD / SS	Semestral	81	T-21	3	
Primeiros Socorros	CAF / PAS	Semestral	67.5	TP-21	2.5	
Desporto de Opção II - Modalidade de A a Z*	CD / SS	Semestral	162	T-21; TP-21; E-50	6	Opção
Estudos Práticos - Modalidade de A a Z*	CEF / PES	Semestral	81	TP-28	3	Opção

(8 Items)

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

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

9.3.1. Branch, option, specialization area of the master or speciality of the PhD (if applicable):
<no answer>

9.3.2. Ano/semestre/trimestre curricular:
3.º ano / 1.º 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)
Psicologia do Desporto	CD / SS	Semestral	94.5	TP-42	3.5	
Desporto e Exercício em Populações Especiais	CD / SS	Semestral	94.5	T-21; TP-21	3.5	
Gerontologia Educativa e Desportiva	CD / SS	Semestral	94.5	T-21; TP-21	3.5	
Organização das Atividades de Lazer	CD / SS	Semestral	94.5	T-21; TP-21	3.5	
Análise de Ensino	CEF / PES	Semestral	81	TP-42	3	
Análise das Organizações Educativas	CEF / PES	Semestral	81	TP-42	3	
Pedagogia do Desporto	CEF / PES	Semestral	108	T-21; TP-21	4	
Estágio I	CD / SS	Semestral	162	T-6; E-100	6	

(8 Items)

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

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

9.3.1. Branch, option, specialization area of the master or speciality of the PhD (if applicable):
<no answer>

9.3.2. Ano/semestre/trimestre curricular:
3.º ano / 2.º 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)
Nutrição e Desporto	CD / SS	Semestral	135	TP-42	5	
Organização e Gestão do Desporto	CD / SS	Semestral	135	T-21; TP-21	5	
Planeamento e Periodização do Treino	CD / SS	Semestral	135	T-21; TP-21	5	
Desenvolvimento Curricular	CEF / PES	Semestral	135	TP-42	5	
Desporto Infante-Juvenil	CD / SS	Semestral	108	TP-42	4	
Estágio II	CD / SS	Semestral	162	T-6; E-100	6	

(6 Items)

9.4. Fichas de Unidade Curricular**Anexo II - Auxologia e Cineantropometria / Auxology and Kinanthropometry****9.4.1. Designação da unidade curricular:*****Auxologia e Cineantropometria / Auxology and Kinanthropometry*****9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):*****Manuel João Cerdeira Coelho e Silva (T 42)*****9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:*****na*****9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):*****[1] Perceber a variabilidade humana e os pressupostos ecológicos da adaptação da morfologia;******[2] Descrever o ciclo de vida à luz da biologia do desenvolvimento;******[3] Identificar os determinantes estruturais de tamanho, proporcionalidade, forma e composição que condicionam a expressão das capacidades funcionais.*****9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:*****[1] To understand human variability and ecological assumptions of adaptation in regards to morphology;******[2] Describe the lifecycle from the perspective of developmental biology;******[3] Identify the structural determinants of size, proportionality, shape and composition that condition the expression of functional capabilities.*****9.4.5. Conteúdos programáticos:*****1] Calcular e interpretar o perfil somático e o somatótipo e utilizar o sistema de classificação, bem como utilizar as 3 componentes como um sistema unitário.******[2] Conhecer os modelos bi e multicompartimentais de determinação da composição corporal.******[3] Descrever o papel regulador do sistema endócrino no processo de crescimento.******[4] Sumariar as principais transformações no período peripubertário.******[5] Distinguir os conceitos de maturação e crescimento, operacionalizando o conceito estatuto maturacional .******[6] Descrever o processos de aceleração maturacional, tendência secular de crescimento*****9.4.5. Syllabus:*****1] Calculate and interpret the somatic profile and somatotype and use the classification system, as well as use the 3 components as a unitary system.******[2] To know the bi and multicompartimental models of body composition determination.******[3] Describe the regulatory role of the endocrine system in the growth process.******[4] Summarize the main transformations in the peripubertal period.******[5] Distinguish the concepts of maturation and growth, operationalizing the concept of maturational status.******[6] Describe the processes of maturational acceleration, secular trend of growth*****9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular*****Os conteúdos habilitam os estudantes para actuar em diferentes contextos profissionais de promoção da saúde, de desenvolvimento das capacidades físicas e de optimização da performance, percebendo a variabilidade da morfologia humana e as formas de a mensurar.***

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

The contents enable students to act in different professional contexts of health promotion, development of functional capacities and performance optimization, taking into account variability in human morphology and standardized protocols of measurement;

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Serão dedicadas 42 horas ao ensino expositivo, essencialmente T, prevendo-se que os estudantes tenham que dedicar 27 horas ao estudo de textos de apoio preparados para o efeito e ainda 10 horas à procura de fontes bibliográficas para aprendizagem activa na biblioteca, ficando um volume final de 10-15 horas para a preparação directa da avaliação.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

The Professor will perform 42 hours essentially devoted to theoretical approaches of the contents. Additionally, it is expected that students will have to perform 27 hours to independent study, mainly textbook readings selected by the teaching staff. Students are also encouraged to spend about 10 hours of searching for bibliography corresponding to active learning in the library. The residual volume (10-15 hours) are supposed to be needed for preparation to the evaluation.

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

Os objetivos serão verificados a partir de teste escrito e produção de fichas de leitura, culminando a avaliação com uma discussão oral confirmatória, em grupo, para verificar o nível de assimilação dos conteúdos e identificar os elementos de nível Muito Bom.

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

The objectives will be verified from written test and production of reading cards, culminating the evaluation with a confirmatory oral discussion, in a group, to verify the level of assimilation of the contents and identify the elements of Very Good level.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

- [1] Carter JE, Heath BH (1990). *Somatotyping – Development and applications. Cambridge Studies in Biological Anthropology. Cambridge. Cambridge University Press.*
- [2] Malina R, Bouchard C, Bar-Or (2004). *Growth, Maturation and Physical Activity. Human Kinetics. Champaign, Illinois.*
- [3] Roche A, Sun S (2003). *Human Growth – assessment and interpretation. Cambridge. Cambridge University Press.*
- [4] Coelho e Silva MJ, Figueiredo AJ, Sobral F, Ronque EV, Malina RM (2010). *Cineantropometria – Curso Básico. Coimbra.*
- [5] Heymsfield SB, Lohman TG, Wang Z, Going SB (2005). *Human Body Composition. Human Kinetics. Champaign, Illinois.*

Anexo II - Cineantropologia / Kineanthropology

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Cineantropologia / Kineanthropology

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

Paulo Coelho de Araújo (T 21; TP 21)

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

na

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

- i. Promover a apropriação dos conteúdos específicos da antropologia sócio-cultural;*
- ii. Propiciar a reflexão dos fenómenos desportivos à luz dos conteúdos específicos da antropologia sócio-cultural;*
- iii. Promover a percepção das transformações dos factos desportivos, à luz das suas causas e consequências no quadro social em que os mesmos decorrem;*
- iv. Desenvolver a capacidade de análise e interpretação dos distintos elementos que são característicos das actividades físico-desportivas;*
- v. Revelar as relações existentes entre o universo desportivo e os factos que as constituem;*
- vi. Propiciar elementos de cariz teórico que permitam o desenvolvimento de estudos e pesquisas no campo da antropologia sócio-cultural no que concerne ao fenómeno físico-desportivo.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

- i. Promote the ownership of specific content of socio-cultural anthropology;*
- ii. Allowing the reflection of sporting events in the light of the specific contents of anthropology socio-cultural;*
- iii. Promote awareness of the transformations of sporting events in the light of its causes and consequences of membership in which they arise;*
- iv. Develop the capacity of analysis and interpretation of the different elements that are characteristic physical and sports activities;*
- v. Reveal the relationship between the sports universe and that the facts are;*
- vi. Provide theoretical elements of nature that enable the development of studies and research in field of anthropology, socio-cultural phenomenon with regard to physical-sports.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

*Introdução aos fundamentos antropológicos
 . A Antropologia no âmbito das Ciências Sociais*

- . *Definição do seu objecto e dos seus objectivos*
- . *Compreensão do conceito de homem*
- *Campos de actuação da Antropologia geral e da Antropologia Cultural Etnologia e Etnografia*
- *Fundamentos básicos de Antropologia cultural*
- . *Noção de Cultura. Cultura, sociedade e civilização*
- . *A natureza, o significado e a função da cultura e da civilização*
- . *As qualidades distintivas da cultura - A interrelação do biológico e do Cultural*
- . *Os valores culturais. Os usos e costumes*
- . *Cultura e personalidade e cultura e ambiente*
- . *Instituições e estruturas sociais*
- *Os fatores da cultura*
- . *O indivíduo*
- . *A organização e estruturas sociais*
- . *Instituições sociais e formas de agrupamentos*
- . *Classes e Classes de idade*
- . *Linhagens, Clãs e tribos*
- . *Grupos étnicos, Etnias e Nações*
- . *A tecnologia*
- . *O tempo - Tempo ecológico e tempo estrutural*
- *A estruturação da cultura*

9.4.5. Syllabus:

Introduction to the anthropological foundations

Basics of Cultural Anthropology

The structuring of culture

. *Notion of structure and function*

. *Cultural traits and complexes*

. *Cultural areas, crop circles and cycles*

. *Centers of culture, national cultures and marginal*

. *Patterns of Culture*

Fundamental postulates of culture

. *The cultural dynamics*

. *The process of enculturation*

. *The process of acculturation.*

. *Particular aspects of acculturation -*

The methods gymnastics, play and sport as anthropological objects

Understanding the meaning of the Game

The prospects of modern sport

Understanding the meaning and functions of sport

The concept of Sport

The current ratings and types of sport.

The practical classes will be held in a model of seminars presented by students (working groups) as the text-oriented, taking place from the 5th class. The themes of their seminars will be given according to the texts presented in this program.

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

Sendo uma disciplina propedêutica, os seus conteúdos visam disponibilizar um conhecimento especializado sobre as práticas desportivas e lúdicas ocorridas ao longo dos tempos, e as suas modificações no curso da contemporaneidade, permitindo-lhes um posição reflexiva sobre estes fenómenos com vista o atingir dos objetivos propostos. Estes conteúdos abordam elementos essenciais para o conhecimento dos ambientes e práticas vinculadas ao futuro exercício profissional dos estudantes, permitindo-lhe a aquisição de conhecimentos e uma reflexão apurada da realidade dos ambientes em que exercerão a sua profissão, assim como, propiciar-lhes elementos necessários para a investigação aplicada.

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

Being a propaedeutical discipline, its contents aim to provide a specialized knowledge about the sporting and recreational practices that have occurred throughout the ages, and its modifications in the course of contemporaneity, allowing them a reflexive position on these phenomena in order to reach the proposed objectives. These contents cover essential elements for the knowledge of the environments and practices related to the future professional practice of the students, allowing them to acquire knowledge and an accurate reflection of the reality of the environments in which they will practice their profession, as well as providing them with the necessary elements for applied research.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

a) *Aulas teóricas (Magistral);*

b) *Aulas Teórico-prática onde se permite a interação dos alunos com o docente a partir das leituras indicadas previamente;*

c) *Estudo independente;*

d) *Atendimento individual.*

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

a) *Theoretical Classes eminently positive;*

b) *Theoretical-practice where is permitted the students' interaction with the educational starting from the suitable readings previously;*

c) *Study independent;*

e) *Individual attendance.*

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.
As metodologias de ensino da unidade curricular e os objetivos que perseguem densificam a experiência aplicada do docente responsável no estudo da cineantropologia, particularmente visível em projetos desenvolvidos, prestações de serviços à comunidade e publicações. As referências bibliográficas utilizadas e os conteúdos selecionados garantem a abrangência e a especificidade adequada para o domínio das áreas de estudo e a concretização dos objetivos definidos.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.
The teaching methodologies of the curricular unit and the objectives they pursue densify the applied experience of the responsible teacher on the study of kineanthropology, particularly visible in developed projects, services to the community, and publications. The references used and the selected content ensure the comprehensiveness and appropriate specificity to the field of study areas, and achieving the goals defined.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

- Benedict, R. Padrões de Cultura. Coleção Vida e Cultura. Ed. Livros do Brasil. Lisboa, s/d.*
Bernardi, Bernardo. Introdução aos estudos etno-antropológicos. Lisboa, Edições 70. Coleção Perspectivas do Homem. Lisboa, 1978.
Caillois, R. Os jogos e os homens: A máscara e a vertigem. Edições Cotovia Lda. Lisboa, 1990.
Ellias, N. e Dunning, E. A busca da Excitação. Difel. Lisboa, 1992.
Hargreaves, J. Sport, Power and Culture. Polity Press. Cambridge/Oxford, 1986.
Herskovits, M.F. Antropologia Cultural. Editora Mestre Jou. São Paulo, 1975.
Huizinga, J. Homo Ludens. Editora Perspectiva S.A. São Paulo, 1980.
Linton, R. O Homem: Uma introdução à Antropologia. 3ªed. Livraria Martins Fontes. S. Paulo, 1981.
Malinowsky, Bronislaw. Uma teoria científica da cultura. Zahar. Rio de Janeiro, 1962.
Mauss, M. Sociologia e Antropologia. Vols. I e II. Ed. Pedagógica e Universitária. S.P., 1974.
Titiev, Misha. Introdução à Antropologia Cultural. Ed. Fundação C.Gulbenkian. Lisboa, 1969

Anexo II - Sociologia da Educação e do Desporto / Sociology of Education and Sport

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Sociologia da Educação e do Desporto / Sociology of Education and Sport

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

Rui Adelino Machado Gomes (T 21; TP 21)

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

na

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

- Analisar os fenómenos sociais segundo o princípio metodológico de compreender e explicar o social pelo social;*
Desenvolver o carácter relacional do conhecimento científico em ruptura com as representações espontâneas sobre a sociedade;
Desenvolver o espírito crítico por intermédio do gosto pelo exercício crítico da razão científica;
Incrementar a interdisciplinaridade pela exercitação da relação entre dimensões de natureza social, cultural e económica.
Compreender a génese da escola de massas em Portugal, integrando-a no processo de globalização dos sistemas educativos mundiais.
Conhecer as teorias e os modelos de análise das desigualdades sociais e das desigualdades escolares.
Analisar o currículo escolar e o papel da Educação Física.
Analisar o desporto como fenómeno social total, designadamente nos seus afloramentos contemporâneos mais marcantes:
hábitos desportivos, doping, desportos de natureza, desportos de aventura, etc.

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

- Analyse the social phenomenon according to the methodological principle of understanding and explain the social by the social;*
Develop the relational nature of scientific knowledge in rupture with the common sense knowledge of society;
Develop the critical thinking through the continuous critical exercise of scientific reason;
Enhance interdisciplinary through the practice of relate social, cultural and economic dimensions;
Understand the origins of mass schooling in Portugal, integrating it in the process of globalization of education systems worldwide;
Know the theories and models of analysis of social and educational inequalities;
Analyse the school curriculum and the role of Physycal Education;
Analyse Sport as a social phenomenon.

9.4.5. Conteúdos programáticos:

I – A Escola portuguesa e a globalização da escola de massas

- 1. Génese da escola de massas*
- 2. A escola de massas em Portugal*
- 3. O caso do Ensino Secundário Unificado*

II – Escolarização e sistema social

- 1. O insucesso escolar e as desigualdades sociais face à educação*
- 2. O género: vantagens femininas no contexto escolar e vantagens masculinas no sistema de emprego*
- 3. A etnia: a imigração, o etnocentrismo e o multiculturalismo*

4. Desigualdades sociais e desigualdades escolares: o caso da avaliação

III – Educação Física e cultura

1. A Educação Física no currículo escolar

2. Fontes de discriminação em Educação Física

3. O estatuto contemporâneo do corpo e da Educação Física: cuidado de si e saúde

IV – O corpo e o desporto contemporâneos

1. O desporto e a racionalização do corpo: impactos culturais

2. O estatuto contemporâneo do corpo: hábitos desportivos em Portugal

3. A busca do rendimento e os paradoxos desportivos: o caso do doping

4. O narcisismo e a paixão do risco: as novas práticas

9.4.5. Syllabus:

I – The Portuguese School and the globalization of mass schooling

1. Genesis of mass schooling

2. Mass schooling in Portugal

3. The case of the Unified Secondary Education

II – Schooling and social system

1. School failure and social inequalities in education

2. Gender: female advantage in school context and male advantage in labor system

3. Ethnicity: immigration, ethnocentrism and multiculturalism

4. School inequalities and social inequalities: the case of assessment

III – Education and Culture

1. The Physical Education and the curriculum

2. Discrimination in Physical education. the case of obesity

3. The contemporary status of the body and the Physical Education

IV – Body and Sport

1. Sport and the rationalization of body

2. The Portuguese sport practices

3. Sport paradoxes: the doping

4. The passions of risk: the new sports

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

Os conteúdos programáticos derivam diretamente dos objetivos gerais e específicos da disciplina. A cada subtema da disciplina corresponde um objetivo específico e estes, por sua vez, derivam dos objetivos gerais. As unidades temáticas são abordadas de forma sequencial e estruturada de modo a constituírem um ponto de entrada para incorporar diferentes níveis de análise e as contribuições teóricas dos autores mais relevantes no âmbito da Sociologia da Educação. Não se tratando de uma disciplina instrumental não se estranhará o plano secundário em que se situam os domínios mais relacionados com a intervenção, optando-se pelo predomínio da reflexividade. Ainda assim, recorre-se ao confronto permanente entre as reflexões conceptuais e as expectativas de intervenção profissional dos futuros professores.

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

The syllabus contents stem directly from the general and specific objectives of the curricular unit. Each specific objective stems from the general objectives and corresponds to each sub-theme of the curricular unit. The thematic units are approached in a sequential and structured way in order to build an entry point to include different levels of analysis and the theoretical contributions of the most relevant authors within Sociology Education. Since it is not an instrumental curricular unit, the secondary plan, which includes the domains that are most related to intervention, will not come as a surprise. Thus the option to be followed will be the predominance of reflexivity. However, the permanent confrontation between the conceptual reflexions and the professional intervention expectations of future teachers will be used.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Aulas teóricas expositivas com recurso ao diálogo socrático.

Aulas práticas de trabalho em grupo e resolução de fichas de trabalho.

Leitura individual e discussão orientada de textos de leitura obrigatória.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Theoretical classes using the lecture method and the Socratic dialogue.

Practical classes consisting of group work and resolution of worksheets.

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

A estrutura dos conteúdos organiza-se segundo um encadeamento de temas e subtemas em que a cada tema são dedicadas três aulas teóricas e três aulas práticas.

As aulas teóricas e práticas recorrem a um espectro alargado de métodos e de técnicas pedagógicas, considerando para o efeito as características e os objetivos específicos de cada tema e a concepção global da unidade curricular. Nas aulas teóricas recorre-se predominantemente a métodos de exposição oral. As aulas práticas são uma componente fundamental do desenvolvimento da unidade curricular, procurando responder a uma tripla função: acompanhar e prolongar as reflexões feitas durante a aula teórica precedente, esclarecendo os alunos sobre alguns aspectos mais complexos; fazer a aplicação de alguns conteúdos e conceitos apresentados nas aulas teóricas através da resolução de fichas de trabalho em grupo; exercitar a competência de análise crítica e interpretação de textos científicos sobre as matérias tratadas.

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

The structure of the contents is organised according to a sequence of themes and sub-themes. Each theme will be approached

in three theoretical classes and three practical classes.

The theoretical classes and the practical classes use a wide range of methods and pedagogical techniques taking into account the characteristics and specific objectives of each theme and the overall design of the curricular unit.

In the theoretical classes the main used method is lecturing. The practical classes are an essential component of the development of the curricular unit and it tries to meet a threefold role: follow up and perpetuate reflections that were made throughout the previous theoretical class, clarifying students about some more complex aspects; apply some contents and concepts that were presented in theoretical classes by means of the resolution of worksheets in group; practice the competence of critical analysis and interpretation of scientific texts on the approached subjects.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

- BOUDON, R. (1990). Dicionário de Sociologia. Lisboa: D. Quixote.*
CORREIA, J.A. (1998). Para uma Teoria Crítica da Educação. Porto: Porto Ed.
GOMES, R. (2001). A Globalização da Escola de Massas: Perspectivas Institucionalistas e Genealógicas. Revista Crítica de Ciências Sociais, 61, 135-167.
GOMES, R. (2003). A Cultura de Consumo do Corpo Contemporâneo e a Queda da Educação Física Escolar. Reflexões Pouco Óbvias. In O Desporto para Além do Óbvio. Lisboa: IDP, 87-99.
GOMES, R. (2005). O Governo da Educação em Portugal. Coimbra: IUC.
GOMES, R. (2008). Habeas Corpus. In D. Rodrigues (Org.) Os Valores e as Atividades Corporais. S. Paulo: Summus Ed., 147-178.
GOMES, R. (2015). Ascensão e queda das celebridades desportivas. Mediapolis, 1, 54-63.
GRÁCIO, S. (1997). Dinâmicas de escolarização e das oportunidades sociais. Lisboa: Educa.
PINTO, M. (1995). Sociologia da Escola. Lisboa: McGraw-Hill.
STOER, R., CORTESÃO, L., CORREIA, J.A. (2001). Transnacionalização da Educação. Porto: Afrontamento.

Anexo II - Estudos Práticos - Futebol / Practical Studies - Football

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Estudos Práticos - Futebol / Practical Studies - Football

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

António José Barata Figueiredo (TP 28)

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

na

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

Esta unidade curricular visa enquadrar o estudante com os conteúdos essenciais no que respeita ao ensino da modalidade, diferenciando necessidades pedagógicas específicas de acordo com os escalões etários de base. Os conteúdos centram-se nos princípios culturais do jogo (gerais e específicos), acções táctico-técnicas de suporte e métodos e estratégias de ensino adequados à introdução, exercitação e consolidação dos conteúdos já assinalados.

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

This course aims to fit the student with the essential elements regarding the teaching of the football game, regarding also educational needs of specific age groups, particularly at the baseline. The contents focus on the cultural principles of the game (general and specific), tactical - technical supporting actions and methods and teaching strategies appropriate to the introduction, exercise and consolidation of the already mentioned contents.

9.4.5. Conteúdos programáticos:

- 1. A história do Futebol;*
- 2. O regulamento geral do jogo de futebol;*
- 3. A lógica interna e a estrutura complexa do jogo;*
- 4. Os princípios culturais (gerais e específicos);*
- 5. As acções táctico-técnicas individuais e coletivas (ofensivas e defensivas);*
- 6. Planeamento e execução de exercícios de aprendizagem;*
- 7. O ensino ao longo das etapas de formação desportiva (referências fundamentais);*
- 8. A utilização dos jogos reduzidos no processo de ensino/treino;*
- 9. A importância da utilização de exercícios que demonstrem vínculo ao jogo (específicos) e que promovam a criatividade e a formação multilateral;*
- 10. Introdução ao sistema táctico 2:3:1 (organização geral).*

9.4.5. Syllabus:

- 1. History of Football;*
- 2. The general laws of the football game;*
- 3. The internal logic and the complex structure of the game;*
- 4. Cultural principles (general and specific);*
- 6. The tactical-technical actions, individual and collective (offensive and defensive);*
- 7. Planning and execution of learning exercises;*
- 6. The teaching throughout the stages of sports training (fundamental references);*
- 8. The use of small sided games in teaching / training;*
- 9. The importance of using exercises with specific links to the game, promoting creativity and multilateral training;*
- 10. Introduction to the tactical system 2:3:1 (general organization).*

- 9.4.6. **Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular**
Esta unidade curricular assume-se numa perspectiva bivalente. Se, por um lado, será este o primeiro contacto com a modalidade desportiva para os estudantes que prossigam para a especialização, será, por outro lado, o único contacto para os restantes. Nesse sentido, os conteúdos programáticos estão alinhados com este duplo propósito.
- 9.4.6. **Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.**
This subject has a twofold purpose because will be the first contact with the sport for the students that will go through the specialization in the second and third curricular year, and the only contact for all the others. The syllabus is in line with these purposes.
- 9.4.7. **Metodologias de ensino (avaliação incluída):**
As aulas serão maioritariamente de natureza Teórico-Prática (TP) podendo recorrer-se, por vezes, a momentos de natureza teórica que consubstanciem os conteúdos a lecionar.
- 9.4.7. **Teaching methodologies (including evaluation):**
Classes will be mainly Theoretical and Practical (TP). In some occasions there will be theoretical sessions in order to support the learning contents
- 9.4.8. **Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.**
Os momentos de contacto são de natureza teórico-prática perseguindo, desta forma, os objetivos de aprendizagem.
- 9.4.8. **Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.**
The contact hours are of theoretical-practical nature and are aligned with the learning outcomes.
- 9.4.9. **Bibliografia de consulta/existência obrigatória:**
- 1) Pinto J & Garganta J (1984). *O ensino do Futebol, in Amândio Graça e José Oliveira (eds.). O Ensino dos Jogos Desportivos (97-137), Centro de Estudos dos Jogos Desportivos, FCDEF-UP, Porto*
 - 2) Queiroz C (1986). *Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol. Ed. F.P.F., Lisboa*
 - 3) Castelo J (2004). *Futebol: Organização Dinâmica do Jogo. Faculdade de Motricidade Humana – Serviço de Edições*
 - 4) Wein H (2007). *How to develop more creative players. Soccer Journal, 55 – 57*
 - 5) Costa I, Garganta-da-Silva J, Greco P & Mesquita I (2009). *Princípios táticos do jogo de futebol: conceitos e aplicações. Motriz, 15(3): 657 – 668*
 - 6) Magalhães R & Nascimento R (2010). *Aprender a Jogar Futebol: Um Caminho para o Sucesso. Prime Books.*

Anexo II - Estudos Práticos - Ginástica / Practical Studies - Gymnastics

- 9.4.1. **Designação da unidade curricular:**
Estudos Práticos - Ginástica / Practical Studies - Gymnastics
- 9.4.2. **Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):**
Artur Manuel Romão Pereira (TP 28)
- 9.4.3. **Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:**
na
- 9.4.4. **Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):**
OBJECTIVOS:
[1] Proporcionar aos alunos uma compreensão, consistente, dos preceitos didático-metodológicos de abordagem aos conteúdos técnicos e táticos de base, associados à modalidade de Ginástica;
[2] Facultar aos alunos uma experiência vivenciada desta prática desportiva, através de diversificadas situações de aprendizagem para cada gesto técnico e abordadas de modo a proporcionarem uma tomada de consciência mais concreta e efetiva das sensações e dificuldades que, por sua vez, os futuros alunos terão pela frente, procurando facilitar, assim, intervenções mais conscientes, seguras e objetivas, enquanto futuros discentes.
- COMPETÊNCIAS:**
[1] Dotar os alunos de noções práticas de organização de uma unidade didática, valorizando e potenciando todo o valor de índole pedagógico;
[2] Criar nos alunos hábitos de trabalho organizado e de uma atitude dinâmica, interventiva e disciplinadora, durante as suas aulas.
- 9.4.4. **Learning outcomes of the curricular unit:**
OBJECTIVES:

[1] Provide students with a consistent understanding, of the didactic and methodological principles in approach to elementary technical and tactical content, associated to the Gymnastic discipline;

[2] Provide students with a experience in this sport, through diverse learning situations for each technical skill to provide a more concrete and effective awareness taking the feelings and difficulties that students will face in the future looking, thus, facilitate more aware, safe and objective interventions, as future teachers.

SKILLS:

[1] Provide the students with practices notions of a teaching unit organization, valuing and leveraging all the pedagogical nature value;

[2] Create in the students organized work habits and a dynamic attitude, proactive and disciplinarian during his classes.

9.4.5. Conteúdos programáticos:

Todos os elementos gímnicos que corporizam o conteúdo programático, serão abordados nas vertentes, teórica e prática, de acordo com os seguintes pressupostos:

1- A componente teórica assentará na transmissão de conhecimentos, com a estrutura que se passa a expor;

• Análise técnica de cada elemento

• Progressões pedagógicas de aprendizagem de cada elemento

2- A componente prática assentará na transmissão de conhecimentos e vivências práticas proporcionadas através da execução das distintas etapas de aprendizagem de cada elemento.

• Técnicas de ajuda, de suporte à aprendizagem de cada elemento

Programa:

I Técnicas no Solo

I.1 Rolamento à frente e Rolamento à retaguarda

I.2 Apoio facial invertido

I.3 Roda e Rodada

I.4 Salto de mãos

I.5 Flic-flac à retaguarda

I.6 Mortal à frente

I.7 Mortal à retaguarda

II Técnicas nos aparelhos

II.1 Saltos de Cavalo

II.1.1 Salto de eixo e Salto entre mãos

II.1.2 Queda facial

9.4.5. Syllabus:

All gymnastic elements that embody the curriculum, will be addressed in the aspects, theoretical and practical, in accordance with the following assumptions:

1- The theoretical component will be based on knowledge transfer, with the structure that goes on to state;

• Technical analysis of each element

• teaching progressions of learning of each element

2- The practical component will be based on transmission of knowledge and practical experiences provided through the drilling of the different stages of learning of each element.

• Technical aid of the learning support each element

Program:

I Floor techniques

I.1 front and back capriole

I.2 hand stand

I.3 cartwheel and round-off

I.4 handspring fwd

I.5 back flic-flac

I.5 front somersault (salto fwd)

I.6 back somersault (salto bwd)

II Apparatus techniques

II.1 Vault

II.1.1 jump with legs apart and together

II.1.2 handspring

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

A coerência entre os objetivos da unidade curricular e os conteúdos programáticos apresentados afigura-se intimamente ligada à forma de operacionalização do processo de ensino que, por sua vez deverá ajustar-se ao nível de conhecimento médio demonstrado pelos alunos.

Os conteúdos programáticos anteriormente descritos permitem, na sua essência, criar uma oportunidade propícia à aprendizagem dos objetivos inicialmente definidos, por parte dos alunos, na medida em que orientam todo o processo de ensino no sentido de lhes proporcionar situações que os obrigam a procurar as respostas mais apropriadas, devidamente apoiados pelo docente e, necessariamente, enquadradas pelos objetivos definidos.

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

The coherence between the objectives of the course and syllabus presented it is closely linked to form of operationalization of teaching which in turn should fit the average level of knowledge demonstrated by students.

The syllabus described above may, in essence, create a propitious opportunity to learning objectives initially set for the

students, as it will guide you in teaching in order to provide them with situations that require them to look for answers more appropriate, duly supported by the teacher and necessarily framed by the objectives defined.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

A metodologia de ensino utilizada procura ser um instrumento consistente de promoção do conhecimento dos conteúdos que constam dos objetivos desta disciplina e, ao mesmo tempo, diligenciando no sentido de proporcionar uma aprendizagem com elevado domínio na aplicação prática mas, também, baseada num entendimento, teórico consistente.

A operacionalização da metodologia de ensino utilizada assenta numa abordagem, inicial, de âmbito teórico, de cada um dos conteúdos programáticos, posteriormente aplicados na prática, sempre que possível, em núcleos de formação gímnica, em função do nível do desenvolvimento encontrado. Os conteúdos teóricos são, basicamente, concentrados numa aula semanal enquanto os conteúdos práticos são abordados e experimentados numa aula, por semana.

As aulas teóricas decorrerão habitualmente em ambiente de sala de aula, geralmente nas instalações da FCDEF e as aulas práticas deverão realizar-se noutras instalações que possam corresponder às exigências de equipamentos

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

The teaching methodology seeks to be an instrument to promote consistent knowledge of the contents contained in the objectives of this discipline and at the same time endeavoring in order to provide a higher learning with practical application in the field, but also based on a consistent theoretical understanding.

The operationalization of teaching methodology is based on an initial approach, the theoretical framework of each syllabus subsequently applied in practice, whenever possible, in gymnastic training centers, depending on the level of development found. The theoretical concepts are basically concentrated in a weekly class while the practical contents are addressed and tested in one class per week.

The lectures usually take place in the classroom environment, usually on the premises of FCDEF and practical classes shall be held in facilities that can meet the requirements of equipment

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

O conhecimento adquirido nas aulas de cariz teórico e teórico-prático permite a aquisição de competências em áreas específicas da modalidade.

As vivências práticas experimentadas pelos discentes, durante as aulas práticas, permitem-lhes uma tomada de consciência mais consistente e próxima da realidade da intervenção pedagógica que se espera que venham a ter, no futuro, enquanto professores/treinadores.

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

The knowledge acquired in the theoretical-practical and theoretical nature classes allow the acquisition of skills in specific areas of the sport.

The practical experience experienced by students during practical classes, allow them a more consistent awareness and near of the pedagogical intervention reality that is expected to have in the future as teachers / coaches.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

LIVROS ESPECÍFICOS:

ROMÃO P. & PAIS S. (1997). Desporto II – Componente de Formação Técnica, Porto: Porto Editora

ROMÃO P. & PAIS S. (1998). Educação Física 7º, 8º e 9º anos, Porto: Porto Editora

ROMÃO P. & PAIS S. (1999). Educação Física 10º, 11º e 12º anos, Porto: Porto Editora

ROMÃO P. & PAIS S. (2002). Educação Física 7º, 8º e 9º anos, Porto: Porto Editora

ROMÃO P. & PAIS S. (2004). Educação Física 10º, 11º e 12º anos, Porto: Porto Editora

ROMÃO P. & PAIS S. (2004). Educação Física 7º, 8º e 9º anos, Porto: Porto Editora

LIVROS e DOCUMENTAÇÃO ESPECIALIZADA :

ARAÚJO C. (2002). Manual de ajudas em ginástica, Edição de autor

CARRASCO R. (1982). Pedagogia dos aparelhos, São Paulo: Editora Manole

CARRASCO R. (1982). Ginástica de aparelhos, São Paulo: Editora Manole

CARRASCO R. (1982). Ginástica de aparelhos a actividade do principiante, São Paulo: Editora Manole

Anexo II - Estudos Práticos - Judo / Practical Studies - Judo

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Estudos Práticos - Judo / Practical Studies - Judo

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

Alain Guy Marie Massart (TP28)

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

na

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

Conhecer os principais grupos de técnicas de judo em pé e no chão e o seu campo de aplicação táctica de base. Ser capaz de propor uma progressão de iniciação ao judo tendo como ferramenta pedagógica principal o estilo de ensino por descoberta guiada, os princípios do Judo e um laque de jogos reduzidos que permitam a repetição jogada das soluções aos problemas

através da aplicação das técnicas em contexto. Em paralelo adquirir um conjunto alargado de exercícios e jogos de aquecimento e de musculação sem aparelhagens.

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Know the main groups of standing and ground judo techniques and their basic tactical field of application. To be able to propose a progression of initiation to judo, having as main pedagogical tool the style of teaching by guided discovery, the principles of Judo and a lacquer of specific games that allow the repeated play of the solutions to the problems through the application of the techniques in context. In parallel to acquire a wide range of exercises and games of heating and strenght training without equipment.

9.4.5. Conteúdos programáticos:

Judo significado, historia, princípios, regras. Componentes críticas, exercícios e jogos de aplicação: das quedas, dos deslocamentos judo, das técnicas de projecção para trás, das técnicas de projecções para frente com dois apoios, das técnicas de projecção para frente com um apoio, das técnicas de varrimentos, das pegas, das técnicas de imobilizações e viragens no chão. Tácticas de ataque e defesa na luta em pé e no chão. Iniciação as chaves e aos estrangulamentos. Formas de treino (yakusoku- geiko, uchi-komi, kakari-geiko de jogos reduzidos, randori) e progressão pedagógica.

9.4.5. Syllabus:

Judo meaning, history, principles, rules. Critical components, exercises and application games: for falls, judo moving, backward projection techniques, forward projection techniques with two supports, forward projection techniques with one support leg, sweeping techniques, handholds, the techniques of immobilizations and turns in the ground. Tactics of attack and defense in the fight standing and on the ground. Initiation of the keys and strangles. Training methods (yakusoku geiko, uchi-komi, kakari-geiko of reduced games, randori) and pedagogical progression.

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

O estudante descobre as técnicas através da descoberta guiada e alcança o seu campo de aplicação através das suas repetições em jogos reduzidos, reflectindo com a ajuda do docente sobre as componentes críticas técnicas e tácticas das diferentes situações abordadas. A vivência da progressão pedagógica elaborada e a reflexão proporcionada sobre a mesma, permite ao estudante se apropriar as bases técnicas, tácticas e os conhecimentos teóricos que lhe vão permitir actuar no quadro da iniciação ao judo.

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

The student discovers the techniques through guided discovery and reaches his field of application through his repetitions in reduced games, reflecting with the teacher's help on the critical technical and tactical components of the different situations addressed. The experience of the pedagogical progression elaborated and the reflection provided on it, allows the student to appropriate the technical bases, tactics and the theoretical knowledge that will allow him to act in the framework of the initiation to judo.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Sessões de ensino de natureza colectiva com orientação pessoal e colectiva durante as situações de resolução de problemas, as repetição em exercicios e jogos de treino. Estudo autónomo e independente das situações abordadas. Observação e questionamento aluno como meio de avaliação continua.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Teaching sessions of collective nature with personal and collective guidance during situations of problem solving, repetition in exercises and training games. Independent study of the situations addressed. Observation and questioning student as a means of continuous evaluation.

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

A adequação foi corroborada pelos resultados das sucessivas avaliações no SGQP das outras versões da unidade curricular onde os itens: Apreciação média global da qualidade das aprendizagens, Perceção dos estudantes sobre os resultados da aprendizagem que conseguiram alcançar, Perceção dos estudantes sobre a sua participação ativa nos processos de aprendizagem, Perceção dos estudantes sobre o desenvolvimento de competências, obtiveram sempre notas elevadas. O estudante aprende descobrindo, depois pratica de forma intense através de exercicios e jogos de aplicação e quando tem um nivel suficiente reflecte com o docente sobre os pontos fulcrais desta aprendizagem por fim de estruturar e rentabilizar estes novos conhecimentos que lhe permitam entender a modalidade judo e ser capazes de a ensinar a um nivel de iniciação. As notas disponibilizadas pelo docente permitem o reforço dos conhecimentos adquiridos e servem de suporte pelo futuro.

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

The adequacy was corroborated by the results of the successive evaluations in the SGQP with similar version of this curricular unit where the items: Overall average appraisal of learning quality, Students' perception of the learning outcomes they have achieved, Students' perception of their active participation in learning processes, Students' perception of skills development, have always obtained high marks. The student learns discovering, then practices in an intense way through exercises and application games and when he has a sufficient level, reflect with the teacher on the key points of this learning in order to structure and monetize this new knowledge that allows him to understand the modality judo and be able to teach it at a level of initiation. The notes provided by the teacher allow the reinforcement of the knowledge acquired and serve as support for the future.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Augé, J., Lavie, F., Meuley, P. (2002). Judo une pédagogie du savoir combattre. Paris : EPS

Cadière R et Trilles F. (1998). Judo. Analyse et propositions pour la pratique de son enseignement. Paris: EPS.
FFJDA. (1985). Le judo des 15-17 ans. Pratique et Entraînement. Paris : FFJDA.
Janicot, D., Pouillard, G. (1997). O Judo – A técnica – A tática – A prática. Lisboa : Estampa.
Kobayashi, K. (1975). Judo ilustrado kyu e dan. Lisboa : editorial presença.
Mazac M. (2006). Jigoro Kano. Père du Judo. Budo Edition.
Robert L. (1964). Le Judo. Verviers: Marabout.

Anexo II - Estudos Práticos - Patinagem / Practical Studies - Skating

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Estudos Práticos - Patinagem / Practical Studies - Skating

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

Vasco Parreira Simões Vaz (TP28)

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

na

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

Abordar de uma forma geral as disciplinas da Patinagem e de uma forma específica o Hóquei em Patins proporcionando ao aluno uma vivência prática através do ensino e a sua aplicabilidade quer na escola quer no clube.

- 1. Conhecimento da modalidade;*
- 2. Didática do ensino da Patinagem;*
- 3. O ensino do jogo;*
- 4. O treino específico.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Approach in a general way the disciplines of skating and more specifically roller hockey giving the student practical experience through the teaching and its applicability either school or club environment. 1. Knowledge of the modality; 2. Teaching skating 3. The teaching of the game; 4. The specific training.

9.4.5. Conteúdos programáticos:

a. História e organização da modalidade; b. Iniciação à patinagem; c. Progressão pedagógica do ensino das modalidades da patinagem; d. Iniciação ao hóquei em patins. Aprender o jogo; e. Regras de jogo; f. Tática grupal e coletiva; g. Treino específico do guarda redes; h. Prática pedagógica com jovens hoquistas.

9.4.5. Syllabus:

History and organization of the sport; Rules of the game; Initiation to skating; Pedagogical progression in the teaching of skating; Progression in the teaching of roller hockey, figure skating and roller skating; Initiation to roller hockey - learn the game; Group and collective tactics; Goalkeeper specific training; Pedagogical practice with young hockey players.

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

Conhecer os programas curriculares das modalidades da patinagem e articular com as componentes técnicas necessárias para o processo ensino pedagógico e treino na sua aplicação na escola e clube. Os conteúdos a. articula-se com o objetivo 1., os conteúdos b.e c. com o objetivo 2., os conteúdos d. e e. com o objetivo 3 e os conteúdos f.,g. e h. com o objetivo 4..

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

Know the curricular programs of skating and articulate with the technical components necessary for the process of pedagogical teaching and training in its application in school and club environment. The syllabus a. articulates with objective 1., the syllabus b. e c. with objective 2., the syllabus d. e e. with the objective 3 and the syllabus f., g. e h. with the objective 4.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

As aulas em espaço de prática têm um componente teórica 25% e uma componente prática 75%. Paralelamente os alunos são convidados a presenciar a prática da modalidade em clubes da região.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

The practical classes have a theoretical component of 25% and a practical component of 75%. In parallel, the students are invited to witness the practice of the sport in clubs in the region.

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

Conhecer os requisitos técnicos e progressões pedagógicas; Compreender o processo ensino aprendizagem na ótica do ensino e do treino; Observação na prática dos conteúdos físicos e técnicos nas modalidades individuais e conteúdos físicos, técnicos e táticos nas modalidades coletivas da patinagem.

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

Know the technical requirements and pedagogical progressions; Understand the process learning-teaching from the point of view of teaching and training; Practical observation of the physical and technical contents in individual sports and physical,

technical and tactical contents in collective skating sports.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

- Batista, P. (2002) – Iniciação à Patinagem – Patins de rodas paralelas e em linha. CEFD Lisboa*
Gayo, A (1998). El componente técnico-táctico en hockey sobre patines. Aproximación conceptual. Cuadernos técnico pedagógicos do INEF- Galicia, La Coruña
Gayo, A. (1994). Aproximación pedagógica al patinaje y al hockey sobre patines. Cuadernos técnico-pedagógicos do INEF- Galicia, La Coruña
Matvéiev, L. (1991). “Fundamentos do Treino Desportivo”. Livros Horizonte. Lisboa.
Porti, J. & Mori, I. (1987). Hockey total. Ayuntamiento de Oviedo. Oviedo: Consejería de Cultura.
Romão, P e Pais, S. (2004) – Educação Física 7.º, 8.º e 9.º ano – Porto Editora -2004
PNFT (2013) - Referências de Formação Hóquei em Patins Grau I. FPP Edição IPDJ,IP
Valente-dos-Santos J, Faria J, Pinho R (2016). Fair Play – Educação Física 10.º, 11.º e 12.º Anos – Manual do Professor (4.ª Edição). Lisboa: Texto Editora. [ISBN: 978-111-11-3277-4]
Vaz, V. (1999). Sebenta de Patinagem. FCDEF-UC

Anexo II - Estatística / Statistics

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Estatística / Statistics

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

Susana Isabel Vicente Ramos (T 21; TP 21)

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

na

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

Adquirir as noções fundamentais da Estatística, sua terminologia e técnicas estatísticas de utilização mais comum na área das Ciências do Desporto.

- *Dominar algumas noções e competências de Informática (SPSS) na ótica do utilizador.*
- *Identificar os requisitos para a utilização dos testes estatísticos paramétricos nas Ciências do Desporto.*
- *Conhecer e saber aplicar alguns dos testes estatísticos paramétricos mais utilizados na área das Ciências do Desporto.*
- *Utilizar o programa estatístico SPSS para a realização dos testes estatísticos paramétricos referidos nas competências anteriores.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

- *Get the basic notions of Statistic, its terminology and its most usual techniques and tests in Sport Sciences.*
- *Know some notions and skills of Informatic (SPSS).*
- *Identify the conditions to use the parametric statistic tests in Sport Sciences.*
- *Get the basic notions of Statistic, its terminology and its most usual techniques and tests in Sport Sciences.*
- *Know some notions and skills of Informatic (SPSS).*
- *Identify the conditions to use the parametric statistic tests in Sport Sciences.*
- *Know and to do some parametric statistic tests in Sport Sciences.*
- *Use the statistic program SPSS to do parametric statistic tests which were mentioned*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

Estatística; noções gerais; escalas de medida; representação de uma variável estatística; redução de uma variável estatística; medidas de tendência central e de dispersão; teoria da correlação; teste T de Student

9.4.5. Syllabus:

Statistics; general notions; measures scales; representing a statistical variable; reducing a statistical variable: central tendency measures and dispersion measures; correlation theory; Student T

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

Os objetivos da unidade curricular centram-se no desenvolvimento de conhecimentos e competências relativos ao domínio de análise de dados de cariz quantitativo. Neste sentido, os conteúdos programáticos abordam a discussão das potencialidades e limitações das diferentes técnicas estatísticas, bem como a apresentação de técnicas fundamentais de análise dados quantitativos, com e sem recurso a software específico, que conferem ao estudante competências reflexivas e críticas fundamentais para a compreensão da melhor abordagem aos problemas estatísticos.

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

The objectives of the curricular unit are centered on the development of knowledge and skills related to the domain of quantitative data analysis. In this sense, syllabus addresses the discussion of the potentialities and limitations of the different statistical techniques, as well as the presentation of fundamental quantitative data analysis techniques, with and without the use of specific software, which give to the student reflexive and critical skills for understanding of the best approach to statistical problems.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

- Nas sessões de carácter teórico a docente exporá a matéria.
- Nas sessões de carácter prático os estudantes resolverão problemas estatísticos com base na utilização do programa SPSS.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

- In the lectures the teacher explains the contents.
- In the practical lessons the students solve statistics exercises in informatics SPSS.

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

O objetivo principal da unidade curricular encontra-se relacionado com o desenvolvimento da capacidade dos alunos para recorrerem a técnicas quantitativas de análise de dados. Para se poder concretizar tal objetivo, torna-se imperioso direccionar as aulas para o "saber fazer". Tal significa que a exposição teórica dos conteúdos servirá de suporte às aulas de cariz teórico-prático, em que os alunos: i) resolvem problemas colocados a partir de situações práticas; ii) Manipulam softwares específicos de apoio à resolução dos problemas; iii) analisam e discutem os resultados dos tratamentos efetuados.

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

The main objective of the course unit is related to the development of the students' ability to use quantitative techniques of data analysis. In order to achieve this goal, it is imperative to provide classes to the "know-how". This means that the theoretical exposition of the contents will serve as support of theoretical and practical nature classes, in which students: i) solve problems arising from practical situations; ii) handle specific software to support problem solving; iii) analyze and discuss the results.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

- Bryman, A. & Cramer, D. (1990 ou 1993). *Análise de dados em Ciências Sociais: Introdução às técnicas utilizando o SPSS*. Oeiras: Celta Editora.
- Laureano, R. (2011). *Testes de hipóteses co o SPSS – O meu manual de consulta rápida*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Laureano, R. & Botelho, M. (2010). *SPSS – O meu manual de consulta rápida*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Maroco, J (2010). *Análise estatística com o PASW Statistics (ex-SPSS)*. Lisboa: Report Number.
- Martinez, L & Ferreira, A. (2007). *Análise de dados com o SPSS - Primeiros passos*. Lisboa: Escolar Editora.
- Patrício, M; Loureiro, M. & Caramelo, F. (2017). *Bioestatística com SPSS – Abordagem prática*. Lisboa: Plátano Editora.
- Pestana, M. & Gageiro, J. (2005). *Análise de dados para Ciências Sociais - A complementaridade do SPSS, 1ª ed*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Ramos, S. (2018). *Apontamentos de Estatística para a Licenciatura em Ciências do Desporto*. Coimbra; FCDEF-UC.

Anexo II - História da Educação Física e do Desporto / History of Physical Education and Sport

9.4.1. Designação da unidade curricular:

História da Educação Física e do Desporto / History of Physical Education and Sport

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

Rui Adelino Machado Gomes (T 21; TP 21)

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

na

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

*Conhecer as principais correntes da pedagogia contemporânea.
 Caracterizar as ideias pedagógicas de modo a identificar os momentos, as fases e os espaços principais de construção dos discursos pedagógicos contemporâneos.
 Enquadrar as transformações educativas e pedagógicas em critérios espaciais e temporais.
 Enquadrar as correntes da Educação Física e do Desporto numa reflexão histórica sobre a construção dos discursos pedagógicos à escala nacional e internacional.
 Conhecer e usar técnicas básicas de recolha e análise de informação de fontes históricas e bibliográficas.
 Compreender os valores e as atitudes subjacentes à Educação Física e ao Desporto em diferentes períodos históricos.
 Caracterizar a evolução e os fundamentos básicos das diferentes correntes de Educação Física.
 Conhecer o desenvolvimento da Educação Física e do Desporto em Portugal.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

*To know the main contemporary pedagogy trends.
 To characterise the pedagogical ideas in order to identify the moments, the stages and the main spaces of the contemporary pedagogical speeches' construction.
 To fit the educational and pedagogical transformations into space and time criteria.
 To fit Physical Education and Sport trends into a historical reflexion on the contemporary speeches' construction at national and international level.
 To know and use basic techniques for collecting and analysing information from historical and bibliographic sources.
 To understand the values and attitudes underlying Physical Education and Sport in different historical periods.
 To characterize the evolution and the basic fundamentals of the different Physical Education trends.
 To know the development of Physical Education and Sport in Portugal.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

I – A intenção educativa e a construção do modelo escolar

1. Da 'impregnação' à intenção educativa
 2. A invenção da criança e o estabelecimento da sociedade disciplinar
 3. O papel da ética protestante e a consolidação da civilização dos costumes
- II – As correntes pedagógicas modernas e contemporâneas**
1. Os pressupostos básicos das correntes pedagógicas
 2. As correntes 'disciplinares'
 3. Do movimento da Educação Nova às pedagogias não-diretivas do pós-guerra
 4. As correntes racionalistas e o neodiretismo da pedagogia por objectivos
- III - A Educação Física e o Desporto nos séculos XVIII-XIX**
1. As correntes militares
 2. As correntes higienistas nórdicas
 3. As correntes pedagógicas
 4. A corrente desportiva inglesa
- IV – A globalização do desporto no século XX**
1. A noção antropológica de "técnicas do corpo"
 2. A criação de organizações internacionais
 3. O movimento olímpico e as identidades nacionais
 4. O Desporto em Portugal: o papel da imprensa

9.4.5. Syllabus:

- I – The educational intention and the construction of the school model**
1. From 'impregnation' to educational intention
 2. The children's invention and the establishment of disciplinary society
 3. The role of protestant ethics and the consolidation of customs civilization
- II – The modern and contemporary pedagogical trends**
1. The basic assumptions of the pedagogical trends
 2. The 'disciplinary' trends
 3. From the New Education Movement to the Non-Directive Pedagogies of the Post-War Period
 4. The nationalist trends and the neo-directivism of pedagogy by objectives
- III – Physical Education and sports in the 18th and 19th Centuries**
1. The military trends
 2. The hygienic trends
 3. Pedagogical trends
 4. Sport trends.
- IV – Sport globalisation in the 20th Century**
1. The anthropological notion of "techniques of the body"
 2. The international organization of Sport
 3. Olympics and national identities
 4. Sport in Portugal: the role of mass media

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

Os conteúdos programáticos derivam diretamente dos objectivos gerais e específicos da disciplina. A cada subtema da disciplina corresponde um objectivo específico e estes, por sua vez, derivam dos objectivos gerais. As unidades temáticas são abordadas de forma sequencial e estruturada de modo a constituírem um ponto de entrada para incorporar diferentes níveis de análise e as contribuições teóricas dos autores mais relevantes no âmbito da Sociologia da Educação. Não se tratando de uma disciplina instrumental não se estranhará o plano secundário em que se situam os domínios mais relacionados com a intervenção, optando-se pelo predomínio da reflexividade. Ainda assim, recorre-se ao confronto permanente entre as reflexões conceptuais e as expectativas de intervenção profissional dos futuros professores.

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

The syllabus contents stem directly from the general and specific objectives of the curricular unit. Each specific objective stems from the general objectives and corresponds to each sub-theme of the curricular unit. The thematic units are approached in a sequential and structured way in order to build an entry point to include different levels of analysis and the theoretical contributions of the most relevant authors within Sociology Education. Since it is not an instrumental curricular unit, the secondary plan, which includes the domains that are most related to intervention, will not come as a surprise. Thus the option to be followed will be the predominance of reflexivity. However, the permanent confrontation between the conceptual reflexions and the professional intervention expectations of future teachers will be used.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

*Aulas teóricas expositivas com recurso ao diálogo socrático.
Aulas práticas de trabalho em grupo e resolução de fichas de trabalho.
Leitura individual e discussão orientada de textos de leitura obrigatória.*

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

*Theoretical classes using the lecture method and the Socratic dialogue.
Practical classes consisting of group work and resolution of worksheets.*

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

*A estrutura dos conteúdos organiza-se segundo um encadeamento de temas e subtemas em que a cada tema são dedicadas três aulas teóricas e três aulas práticas.
As aulas teóricas e práticas recorrem a um espectro alargado de métodos e de técnicas pedagógicas, considerando para o efeito*

as características e os objectivos específicos de cada tema e a concepção global da unidade curricular. Nas aulas teóricas recorre-se predominantemente a métodos de exposição oral. As aulas práticas são uma componente fundamental do desenvolvimento da unidade curricular, procurando responder a uma tripla função: acompanhar e prolongar as reflexões feitas durante a aula teórica precedente, esclarecendo os alunos sobre alguns aspectos mais complexos; fazer a aplicação de alguns conteúdos e conceitos apresentados nas aulas teóricas através da resolução de fichas de trabalho em grupo; exercitar a competência de análise crítica e interpretação de textos científicos sobre as matérias tratadas.

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

The structure of the contents is organised according to a sequence of themes and sub-themes. Each theme will be approached in three theoretical classes and three practical classes.

The theoretical classes and the practical classes use a wide range of methods and pedagogical techniques taking into account the characteristics and specific objectives of each theme and the overall design of the curricular unit.

In the theoretical classes the main used method is lecturing. The practical classes are an essential component of the development of the curricular unit and it tries to meet a threefold role: follow up and perpetuate reflections that were made throughout the previous theoretical class, clarifying students about some more complex aspects; apply some contents and concepts that were presented in theoretical classes by means of the resolution of worksheets in group; practice the competence of critical analysis and interpretation of scientific texts on the approached subjects.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Ariès, P. (1960). L'enfant et la vie familiale sous l'Ancien Régime. Paris: Plon.

Carvalho, R. (1986). História do ensino em Portugal desde a fundação da nacionalidade até o fim do regime de Salazar-Caetano. Lisboa: FCG.

Crespo, J. (1990). A história do corpo. Lisboa: Difel.

Elias, N. (1989). O Processo Civilizacional (1ª vol.). Lisboa: Publ. D. Quixote.

Fernandes, R. (1979). A pedagogia portuguesa contemporânea. Lisboa: ICP.

Foucault, M. (1993). Vigiar e punir. Petrópolis: Vozes.

Gomes, R. (1991). Poder e Saber sobre o Corpo. A Educação Física no Estado Novo (1936-1945). Boletim da SPEF, 2-3, 109-136.

Rocha, F. (1988). Correntes pedagógicas contemporâneas. Aveiro: Estante.

Ulmann, J. (1993). Corps et civilisation: Éducation Physique, Medicine, Sport. Paris: Vrin.

Ulmann, J. (1997). De la gymnastique aux sports modernes. Paris: Vrin.

Weber, M. (2001). A ética protestante e o espírito do capitalismo. Lisboa: Ed. Presença.

Anexo II - Estudos Práticos - Basquetebol / Practical Studies - Basketball

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Estudos Práticos - Basquetebol / Practical Studies - Basketball

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

Carlos Eduardo de Barros Gonçalves (TP 28)

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

na

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

Objectivos:

A disciplina visa fornecer ao estudante os conhecimentos e as metodologias de ensino necessárias para leccionar e treinar Basquetebol em fases de iniciação ao jogo e na primeira especialização (dos 8 aos 16 anos).

Competências:

Contribuição para as competências gerais perseguidas pelo plano de estudos: O estudante poderá analisar criticamente o jogo e tem possibilidades de aumentar os seus conhecimentos na área do ensino e treino do Basquetebol.

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Objectives:

The aim of the curricular unit is to provide the knowledge and methodological instruments required to teach and coach the game of Basketball in the stages of initiation and first specialization in the game (from 8 to 16 years)

Competencies:

Contribution for the general competencies aimed by the general curriculum of Practical Studies; The student should critically analyze the game and has the capacities to improve his knowledge in the area of teaching and training of Basketball.

9.4.5. Conteúdos programáticos:

Apresentação do Jogo: terreno de jogo e equipamentos; breve história e evolução do Basquetebol, meio para compreender o espírito do jogo.

Fundamentos técnicos com bola: o drible de progressão e drible de protecção; passe; posição básica ofensiva e enquadramento com o cesto; paragens a 1 e 2 tempos; rotações; lançamento na passada; lançamento após paragem e com salto.

Fundamentos tácticos: a transição defesa-ataque com 3, 4 e 5 jogadores; passe e corte base-extremo; 1 contra 1; trabalho de recepção do extremo do lado da bola para abrir linha de passe; aclaramentos; ocupação de espaços ofensivos;

Defesa do portador da bola; ajudas defensivas

9.4.5. Syllabus:

Presentation of the game: court and equipment; history and evolution of Basketball, a mean to understand the spirit of the game. Fundamentals with ball: dribble to progress on the court, dribble to protect the ball; pass; basic offensive position and facing the basket; stops and pivots; shooting
Tactical fundamentals: transition with 3,4 and 5 players to offense; give and go guard-forward; 1 versus 1 with ball and without ball; relationships between two players to occupy the key spaces on offense rationally;
Defense of the ball handler; help positions on defense

- 9.4.6. **Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular**
Os objectivos da unidade curricular são coerentes com as necessidades de progressão no ensino do jogo em populações de crianças e jovens, respeitando os ritmos de aprendizagem e desenvolvimento biológico.
Adicionalmente, no ensino e na avaliação, os alunos são desafiados a resolver problemas de ensino e treino. Por fim, a equipa docente integra o conhecimento prático do contexto de treino e com o estado da arte da investigação científica aplicada aos contextos de ensino do jogo, tendo o docente vários trabalhos produzidos em revistas internacionais com medição de impacto.
- 9.4.6. **Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.**
The objectives of the disciplines are totally coherent with the needs of progression in the learning of the game in pediatric and adolescent populations. Additionally, in the learning and evaluation, students are challenged to solve teaching problems in close relationship with dilemmas faced in their practice in training. Also note that the teaching staff incorporate a practical experience in training context and has basketball related research outputs published in international Journals with impact factor.
- 9.4.7. **Metodologias de ensino (avaliação incluída):**
Durante as sessões de contacto, o estudante realizará uma execução e intervenção práticas abordando os conteúdos programados. Adicionalmente, terá que apresentar, demonstrar e corrigir 2/3 exercícios de ensino de um tema proposto pelo professor. A classificação final será apurada através da execução prática dos fundamentos do jogo e da apresentação final.
- 9.4.7. **Teaching methodologies (including evaluation):**
During lectures, the student will be exposed to practical execution and intervention based on the contents. Also, practical teaching/coaching situation composed by 2/3 drills will be made by the students under a proposed theme. The final grade will be determined by practical execution of basketball fundamentals and a presentation at the end of the course unit.
- 9.4.8. **Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.**
As metodologias de ensino preparam o estudante para agir em contexto de ensino e de treino. A capacidade de planear e dirigir o treino constrói-se também através de exercícios práticos, observação e debate oral.
- 9.4.8. **Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.**
The teaching methods prepare the students to act in a teaching and practice context. Planning, managing capacities are built also through practical sessions, observation and oral debates and written presentation.
- 9.4.9. **Bibliografia de consulta/existência obrigatória:**
Bosc G, Poulain T (1991) Des clés pour le basket. Paris, Vigot.
Gonçalves CE (2006) Textos de apoio. Coimbra. FCDEF.
Soares JA (1997) As coisas simples do Basquetebol. Lisboa, IND
Wooten M (1992) Coaching basketball successfully. Champaign, Ill, Leisure Press
Regras Oficiais da FIBA. FPB, 2014.

Anexo II - Estudos Práticos - Canoagem / Practical Studies - Canoeing

- 9.4.1. **Designação da unidade curricular:**
Estudos Práticos - Canoagem / Practical Studies - Canoeing
- 9.4.2. **Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):**
Beatriz Branquinho Gomes (TP 28)
- 9.4.3. **Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:**
Rui António de Almeida Duarte Fernandes
- 9.4.4. **Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):**
Conhecer as várias disciplinas e vertentes da canoagem;
Saber seleccionar o equipamento (pagaia e kayak) mais adequado a cada indivíduo – princípios orientadores;
Domínio do equilíbrio em caiaque;
Domínio do gesto de pagaiaada;
Domínio da embarcação mantendo a mesma em movimento retilíneo;
Domínio das técnicas de condução, permitindo ao estudante movimentar a embarcação e desviar-se de obstáculos;
Domínio das técnicas de salvamento no rio e no mar;
Capacidade para criar uma progressão pedagógica para as diferentes técnicas abordadas;
Planear, organizar, implementar e avaliar projetos educativos e curriculares em diferentes contextos e níveis educativos;
Capacidade para gerir uma atividade com canoagem em segurança.

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

*Knowledge about the different disciplines of canoeing;
 Know how to select the equipment (paddle and kayak) best suited to each individual - guiding principles;
 Domain balance in kayak;
 Domain paddling gesture;
 Domain the boat while maintaining the same rectilinear motion;
 Mastering the techniques of driving, allowing the student to move the boat and turn away from obstacles;
 Mastery of rescue techniques in the river and sea;
 Ability to create a progression for teaching the various techniques discussed;
 Plan, organize, implement and evaluate curriculum and educational projects in different contexts and levels of education;
 Ability to manage a business with boating safety.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

*Introdução à canoagem: História; Origens, aparecimento e evolução em Portugal; Disciplinas da canoagem: águas tranquilas; descida e rios desportivos; jogos náuticos; turismo náutico; canoa à vela; Grau de dificuldade das águas; O material desportivo: embarcação, pagaia acessórios; Selecção do material adequado ao indivíduo e à situação. Regras de segurança nas aulas de canoagem. Transporte da embarcação. Embarque e desembarque.
 Técnica base em canoa e kayak: os princípios interrelacionados entre a técnica de canoa e de Kayak
 Manobras de propulsão: Antepulsão e retropulsão.
 Manobras de equilíbrio: apoio de impulso e suspensão.
 Manobras de condução: circular à frente e atrás, chamadas de incidência, appel (tração lateral)
 Técnica básica em kayak-polo e slalom.
 Organização de actividades de canoagem.
 Abordagem da canoagem na escola: objectivos.
 Técnicas de salvamento no rio e no mar.*

9.4.5. Syllabus:

*Introduction to kayaking: History; Origins, emergence and evolution in Portugal; Canoeing disciplines; Degree of difficulty of the waters; The sports' equipment: boat, paddle accessories; Selection of the appropriate materials to the individual and situation; Safety lessons in canoeing.
 Transportation of the equipment. Entrance and exit of the boat
 Base technique in canoe and kayak: the interrelated principles between canoe and kayak technique
 Propulsion, stability and driving maneuvers.
 Basic technique in slalom and kayak-polo.
 Organization of kayak activities.
 Canoeing in school: objectives.
 Rescue techniques in the river and the sea.*

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

Os conteúdos programáticos foram definidos de acordo com o conhecimento que os futuros profissionais devem possuir para conseguir, de um modo eficaz, seguro e atractivo construir e conduzir, os diferentes processos de ensino aprendizagem e/ou treino.

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

The course syllabus are in accordance with the knowledge that future professionals must have to achieve and lead, in an effective, safe and attractive manner, the different teaching and learning processes, as well as for training/competition.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Diferentes métodos e técnicas pedagógicas de acordo com os objectivos a alcançar no decorrer das sessões (exposição, prática orientada, entre outras)

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Different methods and teaching techniques in accordance with the objectives to be achieved during the sessions (exposure, guided, among others).

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

As metodologias de ensino são ajustadas às condições específicas dos diferentes objectivos da disciplina, numa perspectiva de facilitar o processo de aquisição dos conhecimentos por parte dos alunos e, de os mesmos ficarem aptos a adaptar as referidas metodologias em função da intervenção que venham a ter no campo de trabalho, de acordo com os objectivos e população alvo.

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

Teaching methodologies are adjusted to the specific conditions of the different discipline goals in a way that ensures knowledge' acquisition by students, and allowing them to be able to adapt those methodologies according to objectives and target population.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

*Cox, R. (1992). The Science of canoeing. Coxburn Press, Cheshire.
 Hernández, J. (1993). Piraguismo I e II. Colección do El Corte Inglés. Comité Olímpico Espanol.
 Jimenez, A. & Rodriguez, J. (2005). Piraguismo Recreativo. Editorial Wanceule.
 Szanto, C. (2011). ICF Coaches Education Programme: canoe sprint coaching manual. Level 1. ICF publications.*

Anexo II - Estudos Práticos - Natação / Pratical Studies - Swimming

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Estudos Práticos - Natação / Pratical Studies - Swimming

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

Luis Manuel Pinto Lopes Rama (TP 28)

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

na

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

A disciplina apresenta um quadro de conhecimentos essenciais para: (1) o domínio do meio aquático e das técnicas da natação pura desportiva (NPD). (2) no plano teórico os conteúdos da disciplina objetivam a análise dos mecanismos da adaptação ao meio aquático e da compreensão dos modelos técnicos da NPD.

No final do semestre os alunos deverão ser capazes de representar com qualidade aceitável as técnicas da natação pura desportiva, e conhecer um conjunto alargado de estratégias para o ensino e aperfeiçoamento das mesmas.

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

This course presents a framework of essential knowledge of: (1) domain of the aquatic environment and the techniques of swimming sport (2) the theoretical content of the course aimed to analyze the mechanisms of adaptation to the aquatic environment and the knowledge the technical models (Swimming strokes).

At the end of the semester students should be able to represent with acceptable quality the four swimming strokes, and the knowledge of wide range of strategies for teaching.

9.4.5. Conteúdos programáticos:

1) A adaptação ao Meio Aquático, Determinantes fundamentais: Habilidades motoras aquáticas básicas: Equilíbrio – Flutuação; Respiração; Propulsão; Entrada Etapas da adaptação ao meio aquático - Níveis da Adaptação ao Meio Aquático (AMA). O Jogo aquático educativo como estratégia privilegiada na AMA.

2) Os modelos técnicos da natação pura desportiva: Costas, Crol, Bruços e Mariposa. Análise da mecânica básica: a posição do corpo; o rolamento dos ombros; o movimento dos membros inferiores; o movimento dos membros superiores; a respiração; sincronização braços respiração; sincronização global. O modelo técnico do salto de partida: componentes críticas Exercícios de aprendizagem e correção. Análise dos erros frequentes. O caso particular do salto de costas. As viragens em NPD. Viragens com enrolamento e diretas Particularidades na mudança de técnica (provas de estilos). Sequência Metodológica. Exercícios de aprendizagem e aperfeiçoamento.

9.4.5. Syllabus:

Determinants of human aquatic adaptation. Basic skills: Balanced - Floating, Breath; Propulsion; The levels of adaptation to aquatic activity. The play approach as well adapted strategy for teaching and learning in swimming. The swimming strokes: Back, Crawl, Breaststroke and Butterfly. Analysis of the mechanics, body position, the shoulders roll, the movement of the arms, the movement of legs, breathing, synchronizing breathing with arms; global synchronization. The start: exercises for learning, critical components of teaching and correction. Analysis of frequent errors. The particular case of jumping to backstroke. The turns: the flip and the open turns. Methodological sequence. Exercises for learning and perfection of the main faults.

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

Os objetivos principais da unidade curricular pretendem dotar os estudantes do domínio do saber estar e fazer no que se relaciona com a adaptação ao meio aquático e com o ensino e a aprendizagem das técnicas da natação pura desportiva. Deste modo os conteúdos selecionados realizam sequencialmente uma abordagem teórica dos fundamentos da natação e a vivência didática prática das estratégias de ensino e avaliação do domínio das habilidades motoras aquáticas.

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

The main objectives of the course are to provide the students with the mastery of the theoretical and practical knowledge of how and what to do related to the adaptation to the aquatic environment and to the teaching and learning of the swimming strokes. In this way the selected contents sequentially perform a theoretical and practical approach of the fundamentals of swimming and the practical didactic experience of teaching strategies and evaluation of the mastery of aquatic motor skills.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Variando o tema principal em cada aula os alunos são convidados a realizar tarefas práticas de aprendizagem, e aperfeiçoamento dirigidas pelo professor, dispondo os estudantes de tempo para a exercitação. São ainda convidados em pequenos grupos a desenvolver tarefas de observação do erro técnico e a intervir com o objetivo de adquirir competências na correção dos erros evidenciados pelos parceiros.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Varying the main objective in each practice session, students are invited to carry out practical tasks conducted by the teacher, providing time for students practice in order to improve their swimming strokes. They also are invited to, in small groups, to develop observation tasks of the technical error and to act in order to acquire skills for errors correction.

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

A organização das sessões de contato com uma breve introdução teórica seguida de prática orientada pelo docente, com o objetivo de melhorar o desempenho individual e o contacto com estratégias de ensino e correção em natação. Os indicadores do SGQP que traduzem a percepção dos estudantes neste âmbito de adequação, tem revelado concordância entre os objetivos, os métodos e os resultados da aprendizagem dos alunos. Os critérios utilizados nesta monitorização revelam score médio de 4.0 +/-0.3 numa escala de 1 a 5

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

The organization of the contact sessions with a brief theoretical introduction followed by teacher-guided practice, with the aim of improving individual performance and contact with teaching and correctional strategies in swimming. The indicators of the SGQP that reflect the students' perception in this scope of adequacy have showed an high agreement between the objectives, the methods and the results of the students' learning. The criteria used in this monitoring reveal an average score of 4.0 +/- 0.3 on a scale of 1 to 5

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Barbosa T, Queirós (2004) Ensino da Natação. Uma perspectiva metodológica para a abordagem das habilidades motoras aquáticas básicas. Coleção Desporto base. Xistarca.
Bucher, W., Messmer, C., Salzman, F. (1986). 1000 exercices et jeux de Natation. Paris. Vigot.
Chollet, D. (1997). Natation sportive approche scientifique. (2^e edition). Paris. Vigot.
Rama, L. (2003) O ensino da Natação da escola...aos clubes: abordagem do modelo de C. Dubois e J.P. Robin. F.C.D.E.F Coimbra.
Rama L. (2009) Análise das técnicas da Natação Pura Desportiva. FCDEF. (Documento de estudo facultado on-line)

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):

Amândio Manuel Cupido dos Santos (T 21; TP 21)

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

na

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

Pretende-se que o aluno consiga perceber e adquirir os seguintes conhecimentos:

- a. Âmbito da Fisiologia do Exercício*
- b. Estrutura e funcionamento do músculo em exercício.*
- c. Energia para o exercício, bioenergética e metabolismo muscular.*
- d. Visão geral sobre a regulação hormonal e neural do músculo em exercício.*
- e. Funcionamento do sistema cardiorrespiratório em exercício*
- f. Aplicação dos conhecimentos teóricos ao treino desportivo*
- g. Princípios e protocolos de avaliação standard das vias energéticas*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

It is intended that the student can perceive and acquire the following knowledge:

- a. Scope of Exercise Physiology*
- b. Structure and functioning of working muscle.*
- c. Energy for exercise, bioenergetics and muscle metabolism.*
- d. Overview of hormonal and neural regulation of working muscle.*
- e. Functioning of the cardiorespiratory system during exercise*
- f. Application of this theoretical knowledge to sports training*
- g. Principles and protocols for the standard evaluation of energy pathway*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

Introdução: Introdução à Fisiologia do Exercício e do Desporto

A- O Músculo em exercício

1-Estrutura e Função do Músculo em Exercício

1.1-Fibra Muscular, Tipos de Fibras Musculares e exercício

2-Energia para o exercício: Bioenergética e metabolismo muscular

2.1- Substratos de Energia Controlo da Taxa de Produção energética

2.2 - Sistemas básicos de energia, interação entre os sistemas de energia

2.3 - A capacidade oxidativa do músculo

3 - Visão geral do controlo neuronal durante o exercício muscular

4 - Uma visão geral do controlo hormonal durante o exercício

5-Consumo Energético e Fadiga

5.1 -Consumo energético em repouso e durante o exercício

5.2-Fadiga e suas causas, dor muscular e cainbras musculares

B- Função cardiorrespiratória

1-Visão geral do Sistema Respiratório e mecanismos de regulação

2-Respostas cardiorrespiratórias ao exercício agudo

C- Treino

1-Princípios de treino**1.1-Terminologia e Princípios Gerais de Treino****1.2-Programas de Treino Das vias: aeróbia e anaeróbia****9.4.5. Syllabus:****Introduction: An Introduction to Exercise and Sport Physiology****A-Exercising Muscle****1-Structure and Function of Exercising Muscle****1.1-Muscle Fiber, Muscle Fiber Types and exercise****2-Fuel for Exercise: Bioenergetics and Muscle Metabolism****2.1- Energy Substrates Controlling the Rate of Energy Production****2.2-The Basic Energy Systems, Interaction Among the Energy Systems****2.3-The Oxidative Capacity of Muscle****3-An Overview of Neural Control During Exercising Muscle****4-An overview of Hormonal Control During Exercise****5-Energy Expenditure and Fatigue****5.1-Energy Expenditure at Rest and During Exercise****5.2-Fatigue and Its Causes, Muscle Soreness and Muscle Cramps****B-Cardiorespiratory Function****1-Overview of The Respiratory System and Its Regulation****2-Cardiorespiratory Responses to Acute Exercise****2.1Cardiorespiratory Responses to Acute Exercise****C-Exercise Training****1-Principles of Exercise Training****1.1-Terminology and General Principles of Training****1.2-Anaerobic and Aerobic Power Training Programs****9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular**

Os conteúdos programáticos partem dos conhecimentos adquiridos da fisiologia e vão no sentido do aprofundamento do conhecimento do metabolismo humano em situações de exercício físico. Os alunos ficam a conhecer o funcionamento muscular em situações de exercício assim como o fornecimento das necessidades energéticas específicas para cada uma das vias energéticas solicitadas. Terminados com a aplicação da fisiologia deo exercício no treino desportivo sem no entanto entrar na especificidade de cada modalidade.

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

The programmatic contents depart from the knowledge acquired from general physiology and go towards deepening the knowledge of human metabolism in situations of physical exercise. The students get to know the muscular functioning in exercises situations as well as the supply of the specific energy needs for each energy pathway. Finished with the application of the physiology of the exercise in the sports training without however entering the specificity of each modality.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

O método de ensino é presencial quer nas aulas teóricas quer nas teórico-práticas. Nas aulas teórico-práticas os alunos são sujeitos a situações praticas que os obriga a preenchimento de fichas de trabalho que lhes dão uma vivência pratica da metodologia de avaliação das vias energéticas.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

The teaching method is present in both theoretical and practical classes. In the theoretical-practical classes students are subject to practical situations that require them to fill out worksheets that give them a practical experience of the methodology of evaluation of the energy Pathway.

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

As aulas teóricas visam o aprofundamento da fisiologia do exercício fundamental para a compreensão do funcionamento do corpo humano em situações de exercício. São dados exemplos práticos da aplicabilidade dos conteúdos teóricos para uma melhor compreensão do funcionamento do corpo humano em situações de exercício. Nas aulas teórico-práticas são criadas situações praticas sobre a aplicabilidade dos conteúdos teóricos na avaliação das vias energéticas.

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

Theoretical classes aim at deepening the physiology of the exercise that is fundamental to understanding the functioning of the human body in exercise situations. Practical examples of the applicability of theoretical contents are given for a better understanding of the functioning of the human body in exercise situations. In the theoretical-practical classes practical situations are created on the applicability of the theoretical contents in the evaluation of the energy pathway.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Physiology of Sport and Exercise 6th Edition

Por Kenney, W. Larry, Wilmore, Jack, Costill, David

Anexo II - Práticas Inclusivas em Contextos Educativos / Inclusive Practices in Educational Contexts**9.4.1. Designação da unidade curricular:**

Práticas Inclusivas em Contextos Educativos / Inclusive Practices in Educational Contexts**9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):**

Maria João Carvalho Campos (T 21; TP 21)

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

na

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

Promover o conhecimento teórico-prático na dinamização de atividades físicas e desportivas inclusivas e desenvolver nos estudantes a capacidade de planejar e implementar programas adequados ao perfil funcional de pessoas com necessidades especiais, num contexto inclusivo.

O estudante deverá adquirir as seguintes competências:

- *Dominar os modelos de adaptação das atividades físicas e desportivas inclusivas;*
- *Dominar a definição, classificação e etiologia das NEE e adaptar materiais, recursos e estratégias educativas de acordo com o perfil da população;*
- *Dinamizar atividades desportivas adequadas às competências psicomotoras dos executantes, no contexto inclusivo.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

To promote theoretical and the practical knowledge in planning inclusive physical and sports activities and to develop in students the competencies to organize and to implement sports programs appropriate to the functional profile of people with special needs, in an inclusive context.

The student should acquire the following learning outcomes:

- *Recognize inclusion models on adaptation of sport activities;*
- *Master the definition, classification and etiology of special needs and to adapt educational equipment and resources and to apply the specific strategies according to the population profile;*
- *Promote sport activities appropriate to the psychomotor skills of the performers, in the inclusive context.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

- *Espetro da inclusão e modelos teóricos de adaptação em atividades físicas e desportivas*
- *Práticas inclusivas na planificação e dinamização de atividades físicas e desportivas em indivíduos com necessidades especiais (domínio sensorial - auditiva e visual; domínio motor; domínio cognitivo; perturbações do espectro do autismo):*
- *Definição e etiologia;*
- *Classificação e perfil funcional;*
- *Estratégias de ensino e critérios de adaptação em atividades físicas e desportivas inclusivas;*
- *Instrumentos de avaliação da condição física;*
- *Apresentação e simulação de atividades visando a inclusão de pessoas com necessidades especiais nas atividades físicas e desportivas.*

9.4.5. Syllabus:

- *Inclusion spectrum and adaptation models on inclusive physical activities*
- *Inclusive practices in adapted physical activities for people with special needs (sensory impairments - hearing and visual; physical disabilities; intellectual disabilities; development disorders and autism):*
- *Definition and etiology;*
- *Classification and functional profile;*
- *Teaching strategies and adaptations in inclusive physical activities;*
- *Adapted physical fitness tests.*
- *Presentation of physical and sport activities aimed to include people with special needs.*

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

Uma vez que se pretende que o estudante desenvolva as suas competências no planeamento e dinamização de programas inclusivos de atividade física adequados ao perfil funcional das pessoas com necessidades especiais, abordam-se conteúdos programáticos teóricos e práticos que vão de encontro à consecução dos objetivos propostos. Os estudantes para além de aprofundarem uma contextualização teórica acerca das práticas desportivas inclusivas, aplicam esse conhecimento na planificação e operacionalização de atividades físicas e desportivas que visam a inclusão de jovens com NEE.

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

Since it is intended that students develop their skills in planning and implementing inclusive physical activity programs adapted to the needs of people with SEN, this unit addresses diverse theoretical and practical syllabus that meet the achievement of the objectives. Students as well as deepen a theoretical context about inclusive physical activities, they also apply this knowledge in planning and implement physical activities aimed the inclusion of people with SEN.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

A metodologia de ensino inclui a exposição dos temas por parte da docente, através do recurso de aulas expositivas, com o auxílio de meios audiovisuais e interativos, e de aulas práticas que visam a apresentação de tarefas por parte dos estudantes. Em cada tema os estudantes são estimulados à resolução de problemas e trabalhos de campo relacionados com cenários específicos relacionados com práticas inclusivas em contextos educativos.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

The teaching methods include the exposure of theoretical and theoretical-practical topics through professor lectures and audiovisual and interactive media and practical and oral presentations by the students. In each topic, students are encouraged to solve problems and fieldwork related to specific scenarios.

- 9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.**
Uma vez que se pretende que o estudante domine um conjunto de conteúdos que lhe permita compreender, planificar e dinamizar atividades físicas inclusivas para indivíduos com NEE, utiliza-se uma metodologia de ensino diversificada que contempla por um lado, sessões expositivas, através de recursos e meios audiovisuais e interactivos e, por outro, apresentações por parte dos estudantes, sendo o estudante estimulado a ler artigos e capítulos de livros, a debater os conteúdos programáticos e a apresentar soluções, por forma a beneficiar de uma intervenção ativa na dinâmica das aulas. Os estudantes para além de aprofundarem uma contextualização teórica, aplicam esse conhecimento na planificação e operacionalização de atividades físicas e desportivas que visam a inclusão de jovens com NEE.
- 9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.**
The student should master a set of theoretical and practical objectives allowing him to understand, manage and plan adapted physical activity for individuals with SEN, so a diverse teaching methodologies are used, including theoretical lessons, through the use of lectures and interactive and audiovisual media, as well as presentations by the students, in which the student, on the one hand, is encouraged to read articles and book chapters and, on the other hand, has an active intervention in the dynamics of the sessions, through the exchange of ideas and presentation of solutions. Moreover students deepening a whole theoretical contextualization they apply this knowledge in planning and implementing physical activities regarding inclusion of students with SEN.
- 9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:**
- APCC (2006). *Desporto para Deficientes - Manual para Acompanhantes Desportivos*. APCC- Núcleo Regional do Centro, Leonardo da Vinci projectos-piloto.
 - *Handicap International (2007). Sport and Fun for All. Handicap International Bangladesh Program.* <http://unescoitralee.com/repository/articles/> . <http://www.asksources.info/resources/sport-and-fun-all-a-way-persons-disabilities-be-included-community-life>
 - *NCSS & SDSC (2015). Let's Play Together! A fun and simple guide to conduct inclusive games for all.* <http://unescoitralee.com/repository/articles/>
 - *Rasmussen, T., Wiedemann, N., Kryger, L., Koenen, K., Trimmel, J. & Boersma, M. (2015). Different. Just like you: A psychosocial approach promoting the inclusion of persons with disabilities.* PS Centre.
 - *Sherrill, C. (2004). Adapted Physical Activity, Recreation and Sport. 6th Ed. McGraw-Hill.*
 - *Winnick, J.P. & Poretta, D. L. (2017). Adapted Physical Education and Sport. 6th Ed. Human Kinetics.*

Anexo II - Métodos de Condicionamento Físico / Methods of Physical Condition

- 9.4.1. Designação da unidade curricular:**
Métodos de Condicionamento Físico / Methods of Physical Condition
- 9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):**
Luis Manuel Pinto Lopes Rama (T 21; TP 7,5)
- 9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:**
Alain Guy Marie Massart (TP 6); Hugo Miguel Borges Sarmiento (TP 6); Vasco Parreiral Simões Vaz (TP 1,5)
- 9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):**
No final da unidade curricular o estudante deverá ser capaz de:(1) Descrever as capacidades físicas, distinguindo-as em condicionantes e coordenativas e compreendendo as determinantes biológicas de cada uma delas; (2) Dominar procedimentos de avaliação directa e indirecta das várias capacidades; (3) seleccionar metodologias de desenvolvimento e manutenção das capacidades ajustadas a programas orientados para diferentes contextos desportivos.
- 9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:**
At the end of the semester students are able to: (1) identify the factors of human performance and the determinants of each performance factor, (2) list the evaluation methods to assess physical conditioning status, (3) know the essential of training methods.
- 9.4.5. Conteúdos programáticos:**
Resistência. Conceito. Factores Determinantes. Tipos de resistência. Classificação. Resistência Geral e Específica. Métodos de Treino da Resistência: Contínuo e por intervalo. Controlo do treino da resistência. Velocidade. Conceito e Manifestações e métodos de treino. Determinantes biológicas da força. Métodos directos e indirectos de avaliação da força máxima. Metodologias de treino da força. Treino pliométrico e propioceptivo. Flexibilidade: conceito, determinantes, avaliação e metodologia do treino da flexibilidade. Capacidades coordenativas: Conceitos e fatores determinantes; Princípios metodológicos para o treino das capacidades coordenativas. a) Métodos e conteúdos do treino e da capacidade de coordenação.
- 9.4.5. Syllabus:**
ENDURANCE: concepts, factors and determinants, types of endurance, general and specific endurance. Methods for endurance training: continuous and intermittent, linear and non linear; Control and evaluation of endurance: used protocols. Speed: concepts and expressions and methods of training. STRENGTH: Biological determinants of strength, Direct and indirect

assessment of maximal strength. Methods of training. Plyometrics and proprioceptive techniques. FLEXIBILITY: determinants, assessment, training methods. AGILITY AND COORDINATION: concepts, evaluation, practical drills

- 9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular
A organização da unidade curricular permite associar sempre uma aula teórica de fundamentação com uma aula prática de aplicação dos conceitos em situação real de treino. Os conteúdos selecionados respeitam as traves mestras do conhecimento do treino físico, não descurando a atualização aos recentes desenvolvimentos de novas metodologias e procedimentos nos diferentes fatores do treino. Neste sentido podemos assegurar que existe uma associação perfeita entre os objetivos e os conteúdos.
- 9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.
The organization of the course allows associating always a class aiming the theoretical foundation of the concepts with the practical application in a real workout. The content selected meet knowledge of physical training, not forgetting to update the recent developments of new methodologies and procedures in the various training factors. In this sense we can ensure that there is a perfect association between the objectives and content
- 9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):
*O curso teórico terá uma aula semanal de carácter expositivo com conteúdos de fundamentação, complementada com uma sessão teórico-prática a desenvolver em espaços de treino específicos.
 Cada sessão prática deve gerar uma ficha de treino onde conste o aquecimento, os exercícios, a prescrição da carga [intensidade, séries, repetições] devendo ser indicados os pontos críticos relativos às tarefas do fator do treino físico específico.*
- 9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):
The course is organized in 15 90-minute sessions of exposition regarding the basic fundamentals of sport training methods. In addition, students experience the methods in a practical setting [athletics track, sports hall, gymnasium]. In addition, they are invited to summarize a critical overview literature according to the physical training factor development.
- 9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.
A organização dual e emparelhada de uma aula TP de aplicação e resolução de problemas dos conteúdos de fundamentação abordados na aula Teórica precedente permite o reforço pela experimentação dos pressupostos teóricos. Os problemas colocados aos estudantes para resolução nas aulas TP, permitem a apropriação pela experiência dos objetivos da unidade curricular. Até à presente edição os dados produzidos pelo SGQP tem revelado que a percepção dos estudantes da unidade curricular tem mostrado um score de 4,1(0,1) numa escala de 1-5,
- 9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.
The dual organization of a TP class of application and problems solving of the content of fundamentals addressed in the previous Theoretical class allows the reinforcement by the experimentation of the theoretical foundations of physical training. The tasks posed to the students in the TP classes allow the appropriation of the objectives of the curricular unit through experience. Until the present edition the data produced by the SGQP has revealed that the perception of the students of the curricular unit has shown a score of 4.1 (0,1) in a scale of 1-5,
- 9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:
*Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). Periodization Training for Sports, 3E: Human Kinetics.
 Rama, L. (2016) Teoria e Metodologia do Treino-modalidades individuais. Manual do curso de treinadores nível1. IPDJ.
 Baechle TR, Groves BR (1998). Weight training. 2nd edition. Champaign, Illinois. Human Kinetics.
 Kubukeli, Z. N., Noakes, T. D., & Dennis, S. C. (2002). Training techniques to improve endurance exercise performances. Sports Med, 32(8), 489-509.
 Bezodis, I. N., Kerwin, D. G., Cooper, S.-M., & Salo, A. I. T. Sprint Running Performance and Technique Changes in Athletes During Periodized Training: An Elite Training Group Case Study. International Journal of Sports Physiology and Performance, 0(0), 1-24. doi:10.1123/ijsp.2017-0378
 Alter, M. J. (2004). Science of flexibility: Human Kinetics.*

Anexo II - Bioquímica do Exercício / Exercise Biochemistry

- 9.4.1. Designação da unidade curricular:
Bioquímica do Exercício / Exercise Biochemistry
- 9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):
Ana Maria Miranda Botelho Teixeira (T 21; TP21)
- 9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:
na
- 9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):
A Bioquímica do Exercício estuda o metabolismo humano durante o exercício e a adaptação deste ao exercício. Estuda os mecanismos moleculares que explicam como o corpo responde e se adapta ao exercício, a adaptação das respostas metabólicas ao treino tais como as mudanças na actividade enzimática e as alterações na capacidade de utilização da várias fontes energéticas. No final da unidade curricular o estudante deve saber o que caracteriza as diferentes biomoléculas e

correlacionar as suas estruturas com as suas funções; Saber que factores afectam as reacções em bioquímica; Entender o metabolismo dos carboidratos e lípidos; Saber quais as vias metabólicas energéticas e as causas de fadiga nos diferentes tipos de exercício; Perceber a importância que alguns nutrientes podem ter no desempenho desportivo; Conhecer as principais adaptações metabólicas ao treino.

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Exercise biochemistry studies the human metabolism during exercise and its adaptation to exercise. It studies the subcellular and molecular mechanisms that explain how the body reacts and adapts to exercise, the metabolic adaptation to training like changes in enzymatic activity or the capacity to use different energy sources. At the end of this unit the student should be able to know what characterizes the different biomolecules; how to correlate structure with function in the different biomolecules; to know which factors affect the biochemical reactions; to understand the lipidic and carbohydrate metabolisms; to understand which metabolic energy pathways are involved in the different types of exercise; to understand the importance of genetic and of some nutrients in athletic performance; to know the main metabolic adaptations to training.

9.4.5. Conteúdos programáticos:

Conceito de Biomolécula: Estrutura e função dos carboidratos, lípidos, proteínas e ácidos nucleicos. Cinética enzimática Bioenergética: conceito de energia livre, fosfatos de alto valor energético, transferência de energia nos seres vivos, cadeia respiratória. Metabolismo dos glúcidos ou carboidratos: Glicólise, ciclo do ácido cítrico, glicogenese e glicogenólise, gluconeogénese. Metabolismo dos glucidos durante o exercício. Metabolismo do lactato durante o exercício. Metabolismo Lipídico: oxidação dos ácidos gordos, formação de triacil gliceróis, lipólise. Mecanismos de fadiga muscular. Estratégias nutricionais para o controlo da fadiga.

9.4.5. Syllabus:

What are biomolecules: structure and function of carbohydrates, lipids, proteins and nucleic acids. Enzyme kinetics. Bioenergetics: free energy concept, high energy phosphates, energy transfer in the living organisms, respiratory chain. Carbohydrate metabolism: glycolysis, citric acid cycle. Gluconeogenesis. Glycogenesis. Glycogenolysis. Carbohydrate metabolism during exercise. Lactate metabolism during exercise. Lipid metabolism: beta-oxidation of fatty acids, triacylglycerols synthesis, lipolysis. Mechanisms involved in muscle fatigue. Nutritional strategies for fatigue control.

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

Os conteúdos programáticos derivam directamente dos objectivos da unidade curricular. A cada matéria teórica da disciplina corresponde um objectivo específico e estes, por sua vez, derivam dos objectivos gerais. As matérias teóricas são abordadas de forma sequencial e estruturada de modo a permitirem ao estudante uma compreensão sequencial e gradual dos conteúdos programáticos da unidade curricular. Por exemplo as primeiras aulas abordam as temáticas gerais da estrutura e função das biomoléculas e da bioenergética fundamentais para a posterior compreensão dos conteúdos programáticos seguintes. Por outro lado a prática laboratorial permite ao aluno ter uma noção da aplicabilidade dos conhecimentos teóricos, nomeadamente no campo das ciências do desporto. É também objectivo que adquiram um suporte teórico e prático que lhes permita compreender os artigos científicos da área o que é feito através da discussão e apresentação de artigos científicos da área nas aulas teórico-práticas.

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

The syllabus derives directly from the curricular unit's objectives. To each syllabus corresponds a particular objective derived from the general objectives. The theoretical subjects are approached in a structured and sequential way in order for the student to sequentially and gradually apreend the syllabus. For example the first classes deal with the general subjects like structure and function of the biomolecules and bioenergetics that are fundamental for the understanding of the following theoretical lectures. On the other hand, laboratorial practice allows the student to have a notion of the applicability of the theoretical knowledge, manely in the sport science field. It is also an objective, the aquisition of a theretical and pratical support that will enable the student to understand and discuss, the scientific papers published in this area and this is done in the pratical sessions through the discussion and presentation of scientific papers in this field.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Aulas teóricas: tendo em conta que os alunos necessitam de uma sólida base de informação sistematizada, privilegia-se a exposição oral recorrendo a auxiliares gráficos e audiovisuais de ensino. De modo a integrar o conhecimento exposto com a realidade do treino favorece-se uma participação ativa dos alunos através da apresentação de casos e problemas concretos. Aulas práticas com desenvolvimento de protocolos experimentais promovendo a integração da teoria com a prática. Numa segunda fase estimula-se a participação do aluno através da escolha e apresentação oral de um artigo científico.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Theoretical course: in view of the students need for a solid and systematic information, oral exposition with graphic and audiovisual aids is used. In order to integrate the theoretical knowledge with pratical training problems, the active participation of the students is stimulated through the presentation of pratical cases. Pratical classes with the development of experimental protocols that promote the integration of theory and practice. Student participation is also stimulated through the choice and oral presentation of a scientific paper.

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

Devido à quantidade de conhecimentos necessários para dominar os conceitos abordados nesta unidade curricular uma boa exposição teórica, suportada em auxiliares audiovisuais pormenorizados é essencial para a compreensão da matéria. De modo a estimular os alunos desenvolveu-se uma abordagem que consiste na apresentação dos conceitos mais importantes para a bioquímica do exercício inseridos num contexto relevante para o aluno de Ciências do Desporto. Assim os compostos energéticos e os processos metabólicos utilizados pelo corpo em exercício vão sendo gradualmente introduzidos à mediada que os diferentes tipos de desporto ou modalidades, com características próprias, vão sendo analisados. Deste modo pretende-se

despertar no aluno o interesse pela aplicação prática da matéria em estudo, nomeadamente ao nível do treino, da recuperação do esforço e da melhoria do desempenho desportivo.

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

Due to the amount of theoretical knowledge necessary to fully understand the concepts explained in this curricular unit good expository skills, supported by strong graphic and visual aids are essential for the understanding of the syllabus. In order to appeal to the sport sciences student we have developed an approach that consists in the presentation of the relevant concepts in exercise biochemistry together with the analysis of the different sport disciplines. In this manner we aim to awaken the student interest for the practical use of the theoretical concepts in training strategies, effort recovery and the improvement of performance.

The consolidation of the theoretical knowledge and the awakening to the research questions of this area is done through the laboratorial practice and bibliographic search in the area of biochemistry applied to the training and health questions.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

The Biochemical Basis of Sport Performance. Ron Maughan & Michael Gleeson. Oxford University Press, 2nd Edition, 2010.

Functional Biochemistry in Health and Disease. Eric Newsholme and Tony Leech. Wiley-Blackwell, 2009.

Lehninger- Principles of Biochemistry. David L. Nelson, Michael M. Cox, 5th Edition, W.H. Freeman and Company, New York, 2008.

Principles of Biochemistry. Geoffrey L. Zubay, William W. Parson & Dennis E. Vance, Wm C. Brown Company Publishers, 1995.

Entender a Bioquímica. Luís S. Campos, 5ª Edição, Escolar Editora, 2009.

Bioquímica, organização molecular da vida. Alexandre Quintas, Ana Ponces Freire, Manuel J. Halpern, LIDEL, 2008.

Anexo II - Prescrição do Exercício / Exercise Prescription

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Prescrição do Exercício / Exercise Prescription

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

Carlos Alberto Fontes Ribeiro (TP 21)

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

Amândio Manuel Cupido Santos (TP 21)

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

Pretende-se que o estudante domine um conjunto de conteúdos que lhes permitam compreender os princípios básicos da avaliação e prescrição do exercício adaptada a populações especiais, como forma de otimizar e individualizar o exercício físico com vista a obtenção de uma melhor condição física bem como níveis de saúde mais elevados contribuindo assim para uma melhor proteção dos fatores de risco e uma inevitável melhoria da qualidade de vida.

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

It is intended that the student mastered a set of content to enable them to understand the basic principles of assessment and exercise prescription tailored to special populations, such as how to optimize and individualize exercise with a view to obtaining a better physical condition and levels higher health contributing to a better protection of risk factors and the inevitable improvement of quality of life.

9.4.5. Conteúdos programáticos:

Saúde, avaliação de risco e segurança na prescrição do exercício:

- *Benefícios e riscos associados à atividade física;*
- *Rastreio de saúde e estratificação de risco.*

Testes Físicos:

- *As avaliações pré-exercício;*
- *Testes de aptidão física ajustados ao estado de saúde e sua interpretação;*
- *Teste de Exercício Clínico;*
- *Interpretação dos dados produzidos pelos testes físicos.*

Prescrição de Exercícios:

- *Princípios gerais da prescrição de exercício.*

A prescrição do exercício na doença:

- *Pacientes cardíacos e outras condições clínicas que influenciam Prescrição de Exercícios.*

9.4.5. Syllabus:

Health risk assessment and safety in the exercise prescription.

- *Benefits and risks associated with physical activity*
- *Health screening and risk stratification*

Physical Tests

- *The pre-exercise evaluations*
- *Tests of physical fitness adjusted health status and their Interpretation*
- *Clinical Exercise Testing*
- *Interpretation of data produced by physical tests*

Exercise Prescription

- *General principles of exercise prescription*
- Exercise prescription in the disease*
- *Cardiac patients and other medical conditions that influence exercise prescription.*

9.4.6. *Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular*
Os conteúdos programáticos seguem a lógica do processo de prescrição do exercício, iniciando-se pelo conhecimento da importância do exercício na saúde dos indivíduos, passando pela avaliação e estratificação do risco, seguindo depois a avaliação e a respectiva prescrição do exercício levando os alunos a perceber todo o processo de inerente a prescrição de exercício.

9.4.6. *Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.*
The contents of the program follow the logic of the exercise prescription process, starting with the knowledge of the importance of the exercise in the health of the individuals, passing through the evaluation and stratification of the risk, followed by the evaluation and the respective prescription of the exercise, causing the students to perceive the whole process of inherent to prescription of exercise.

9.4.7. *Metodologias de ensino (avaliação incluída):*
A unidade curricular é constituída por sessões teóricas e sessões teórico-práticas. Os alunos têm a oportunidade de realizar avaliações da condição física nas aulas práticas recorrendo ao equipamento laboratorial necessário.
A avaliação é composta por um trabalho de projeto onde são dadas vários exemplos de tipos de populações especiais para que o aluno escolha um deles e desenvolva um programa de prescrição.

9.4.7. *Teaching methodologies (including evaluation):*
The course consists of theoretical sessions and theoretical practice sessions. Students have the opportunity to conduct fitness assessments in practical classes using the laboratory equipment necessary.
The evaluation consists of a project work where you are given several examples of types of special populations for the student to choose one of them and develop a prescribed schedule.

9.4.8. *Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.*
A metodologia de ensino tem uma componente teorica e uma componente teorico-pratica que faz a adequação dos conteúdos praticos a situações praticas específicas de prescrição do exercício dando aos alunos uma visão da aplicabilidade dos conteúdos em contexto prático.

9.4.8. *Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.*
The teaching methodology has a theoretical component and a theoretical-practical component that makes the adaptation of the practical contents to specific practical situations of prescription of the exercise giving the students a vision of the real applicability of the contents in practical context.

9.4.9. *Bibliografia de consulta/existência obrigatória:*
American College of Sport Medicine – Guidelines For Exercise Testing And Prescripton (2009) Lippincott Williams &Wilkins
Vivian H. Heyward (2002) Advanced Fitness Assessment And Exercise Prescription, Human Kinetics.
Jonathan K. Ehrman, Paul M. Gordon, Paul S. Visich and Steven J. Keteyian (2003) Clinical Exercise Physiology, Human Kinetics.
Roger W. Earleand Thomas R. Baechle (2004) NSCA'S Essentials of Personal Training, Human Kinetics.

Anexo II - Prática de Ensino / Teaching Practice

9.4.1. *Designação da unidade curricular:*
Prática de Ensino / Teaching Practice

9.4.2. *Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):*
Elsa Maria Ferro Ribeiro da Silva (T 11; TP 10)

9.4.3. *Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:*
Miguel Ângelo Sousa Fachada Domingues Coelho (T 10; TP 11)

9.4.4. *Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):*
Desenvolver competências básicas de identificação e manipulação de critérios de qualidade de planeamento da EF em contexto escolar, estimulando a sua análise crítica e reflexiva aplicada a conteúdos das matérias nucleares de EF; dominar formas elementares de transposição didática destes conteúdos para posterior apresentação prática como proposta de ensino.
Desenvolver competências elementares de intervenção pedagógica, que promovam climas favoráveis de aprendizagem, em contexto escolar.
Reconhecer as características elementares do Programa Nacional de Educação Física na escola.

9.4.4. *Learning outcomes of the curricular unit:*
Developing basic competencies for identification and manipulation of criteria for planning quality in the school context, stimulating their critical and reflexive analysis applied to nuclear material contents of PE; master elementary forms of transposição didactic content for later apresentação prática as proposta de ensino.

To develop elementary competitions of pedagogical intervention, which promote climates favoráveis of aprendizagem, in school context.

Recognize the elementary characteristics of the National Physical Education Program at school.

9.4.5. Conteúdos programáticos:

Crítérios de qualidade do planeamento de aula - quanto à estruturação temporal e quanto à sua apresentação documental.

Técnicas e estratégias de intervenção pedagógica de instrução e comunicação, de gestão e de controlo comportamental aplicados à prática, nomeadamente de comunicação e de gestão de espaços, tempos, pessoas e materiais.

Opções básicas, conceptuais e metodológicas, de estruturação do Programa Nacional de Educação Física na escola.

9.4.5. Syllabus:

Quality criteria of lesson planning - regarding the temporal structuring and its documentary presentation.

Techniques and strategies of pedagogical intervention of instruction and communication, of management and behavioral control applied to the practice, namely of communication and management of spaces, times, people and materials.

Basic, conceptual and methodological options for structuring the National Program of Physical Education in the school.

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

Os conteúdos indicados concretizam os objectivos indicados, havendo uma relação entre cada unidade temática e unidade de objectivos que, por sua vez, na sua formulação fornecem indicações dos elementos conceptuais que os incorporam e que, efectivamente, constam da lista de conteúdos.

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

The contents indicated materialize the stated goals, with a relationship between each thematic unity and unity of purpose which, in turn, provide information in its formulation of the conceptual elements incorporated and, indeed, are provided in the list of contents.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

As aulas teóricas recorrem a um espectro alargado de métodos e técnicas pedagógicas, dentre as quais se destacam os métodos de exposição oral, as sínteses realizadas pelos alunos, o trabalho em pequeno grupo, a discussão de pequenos textos, etc.

As aulas práticas constituem uma componente fundamental da disciplina e nela procura-se o prolongamento das problematizações feitas nas teóricas e o confronto com os resultados da investigação disponível, visando a experimentação controlada e análise fundamentada. A sua estrutura baseia-se em situações de micro-ensino adaptadas.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Theoretical classes use a wide range of methods and pedagogical techniques, among which the methods of oral presentation, the syntheses carried out by the students, the work in a small group, the discussion of small texts, etc. are highlighted.

Practical classes are a fundamental component of the discipline and it seeks to prolong the theoretical problematizations and the confrontation with the results of available research, aiming for controlled experimentation and informed analysis. Its structure is based on adapted micro-teaching situations.

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

As metodologias utilizadas favorecem o alcance dos objectivos enunciados, na medida em que estimulam a manipulação aprofundada, partilhada e orientada dos conhecimentos a adquirir e das competências a desenvolver. A unidade curricular fundamenta-se na preparação directa da intervenção mas também na compreensão do seu alcance e enquadramento pedagógico e científico, daqui opta-se por metodologias essencialmente favorecedoras da construção do próprio conhecimento, em situações tão próximas do contexto real quanto possível.

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

The methodologies used are conducive to achieving the objectives, as they stimulate the deep, shared and guided manipulation of knowledge to acquire and skills to develop. The unit is based on the direct preparation of the intervention but also in understanding the scope and scientific framework, hence the option is essentially a methodology that favour the construction of knowledge itself, in situations as close as possible to the real working context.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Bento, J. O. (1998): Planeamento e Avaliação em Educação Física. Livros Horizonte

Blázquez, D. (2013) Diez competencias docentes para ser mejor profesor de Educación Física – La gestión didáctica de la clase (pp 28 e 42). Barcelona: INDE.

Crum, B. «A crise de identidade da EF – ensinar ou não ser, eis a questão.» In Boletim SPEF, nº 7/8

Graça, A. et al. (1994): O Ensino dos Jogos Desportivos. FCDEF-UP.

Ministério da Educação (2004). organização Curricular e Programas - 1º ciclo (4ª ed.). Lisboa: Departamento de Educação Básica.

Ministério da Educação. (2002). Programas Nacionais de Educação Física para o 3º ciclo. Lisboa.

Piéron, M. (1999). Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas. Barcelona: Inde.

Siedentop, D.(2002). Developing Teaching Skills in Physical Education. Mayfield Publisher.

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):*Pedro Miguel Pereira Gaspar (T 21; TP 21)***9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:***na***9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):***O estudante deverá: a) descrever e explicar os fundamentos e as teorias gerais da aprendizagem e do controlo motor; b) entender a aprendizagem motora como área de estudo da educação física e do desporto; c) compreender a terminologia básica utilizada no estudo da aprendizagem motora e a sua aplicação na prática da educação física e do desporto; d) descrever e explicar os resultados da investigação em trabalhos e estudos relevantes no âmbito do controlo motor e aprendizagem.***9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:***The student should: a) describe and explain the fundamentals and general theories of learning and motor control; b) to understand motor learning as an area of study of physical education and sport; c) understand the basic terminology used in the study of motor learning and its application in the practice of physical education and sports; d) describe and explain the results of the research in relevant studies and studies in motor control and learning.***9.4.5. Conteúdos programáticos:***Introdução à performance motora e aprendizagem: conceitos; processamento de informação e tomada de decisões;
- Princípios de performances habilidosas humanas: contribuições sensoriais para a performance habilidosa; produção de movimento e programas motores; princípios de controlo motor e precisão de movimento; diferenças individuais e habilidades motoras
- Princípios de aprendizagem de habilidades : preparação para a experiência de aprendizagem; completando a experiência de aprendizagem; estruturando a experiência de aprendizagem; providenciando feedback durante a experiência de aprendizagem
- Integração e aplicação: facilitando aprendizagem e performance; aplicando os princípios de aprendizagem de habilidades***9.4.5. Syllabus:***- Introduction to motor performance and learning: concepts; information processing and decision making;
- Principles of human skill performances: sensorial contributions to skillful performance; production of motion and motor programs; principles of motor control and movement accuracy; individual differences and motor skills
- Principles of learning skills: preparation for the learning experience; completing the learning experience; structuring the learning experience; providing feedback during the learning experience
- Integration and application: facilitating learning and performance; applying the principles of learning skills***9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular***Integração dos conteúdos teóricos com conteúdos práticos, individual e coletivamente, em contexto de aula, explorando os temas atuais do fenómeno desportivo e da educação física, abordados no Controlo Motor e Aprendizagem, e aplicando-os experimentalmente individualmente ou em grupo.***9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.***Integrating theoretical contents with practical contents, individually and collectively, in a class context, exploring the current themes of sports phenomenon and physical education, addressed in Motor Control and learning, and applying them experimentally individually or in groups***9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):***Aulas teóricas e actividades de pesquisa, leitura e realização de actividades na aula teórico-prática***9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):***Theoretical classes and activities of research, reading and realization of activities in the theoretical-practical class***9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.***A informação e a prática da experimentação teórica nas aulas proporcionará ao aluno uma melhor aprendizagem das aplicações do Controlo Motor e Aprendizagem no Desporto e Educação Física***9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.***The information and practice of the theoretical experimentation in the classes will give the student a better learning of the applications of Motor Control and Learning in Sport and Physical Education***9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:***Schmidt, R. A., and Wrisberg, C. A. (2008). Motor learning and performance (4th ed.). Human Kinetics: Champaign, IL.
Godinho, M.; Mendes, R.; Melo, F. & Barreiros, J. (2007). Controlo Motor e Aprendizagem: Fundamentos e aplicações. Lisboa: UTL-FMH.
Godinho, M.; Mendes, R.; Melo, F. & Barreiros, J. (2000). Controlo Motor e Aprendizagem: Trabalhos Práticos. Lisboa: Edições FMH.
Magill, R. (2003). Motor Learning and Control: Concepts and applications (7th ed.). McGraw-Hill Companies, Inc.
Schmidt, R. & Lee, T. (2005). Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis (4th ed.) . Champaign, Illinois: Human Kinetics*

Anexo II - Metodologia de Treino de Jovens Atletas / Training Methodology for Young Athletes

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Metodologia de Treino de Jovens Atletas / Training Methodology for Young Athletes

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

António José Barata Figueiredo (T 21)

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

na

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

A unidade curricular Metodologia do Treino de Jovens Atletas propõe-se abordar a problemática do treino com jovens nas suas dimensões quantitativa e qualitativa. A necessidade de enquadrar adequadamente o estudante da Licenciatura em Ciências do Desporto com a especificidade do planeamento e operacionalização do treino em etapas de formação e especialização assume-se como uma mais-valia tendo em vista a potencial oferta neste estrato do mercado. O conhecimento e intervenção crítica ao nível do desenvolvimento das capacidades físicas resistência, força, flexibilidade, velocidade e coordenação olhando ao incremento das competências mas também à oportunidade que é dada pela identificação de fases sensíveis constitui-se como fundamental para a plena formação dos estudantes do 1º ciclo.

A articulação com outras unidades curriculares permite a criação de um eixo de formação inicial para enfrentar as necessidades e exigências da prática.

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

The course Training Methodology of Young Athletes intends to address the problem of training youngsters in their quantitative and qualitative dimensions. The need to properly fit the student's Degree in Sport Sciences with the specificities of the training programs in youth is assumed as an asset in order to better fit the necessities of the activities in a real context. The knowledge and critical intervention in the development of endurance, strength, flexibility, speed and coordination in the both propose of increasing the skills but also the opportunity that is given by the identification of readiness state is fundamental to to full the students' needs in the 1st cycle.

The articulation with Methods of Physical Condition, Planning and Periodization of Sports Training and Sports Specialization I and Sports Specialization II allows the creation of an axis of initial training to meet the needs and demands of practice.

9.4.5. Conteúdos programáticos:

- 1. Treino das capacidades físicas em jovens atletas*
- 2. Metodologia de treino da coordenação em jovens atletas*
- 3. Modelos de planificação e periodização com jovens*
- 4. A microestrutura – sessão e microciclo no treino com jovens*
- 5. Articulação entre as diferentes variáveis de organização do exercício: os small-sided games*
- 6. A lesão no jovem atleta. Prevenção e reintegração na actividade desportiva*
- 7. Ecologia da aprendizagem das habilidades motoras*

9.4.5. Syllabus:

- 1. Training of physical capacities in young athletes*
- 2. Coordination training methodologies in young athletes*
- 3. Planning and periodization models in the train of young athletes*
- 4. Organization of planning periods: the session unit and the week unit*
- 5. Articulation between different variables of organization of the exercise: the small-sided games*
- 6. Injuries in young athletes. Prevention and reintegration into the practice*
- 7. Technical skills learning ecology*

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

Esta unidade curricular surge em linha com as unidades curriculares de Métodos de Condicionamento Físico, Desporto Infanto-Juvenil, Planeamento e Periodização do Treino, Desporto de Opção I e Desporto de Opção II.

A explicitação conceptual dos objectivos referenciados assume uma clara expressão operacional através dos conteúdos programáticos indicados.

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

This course comes along with Methods of Physical Condition, Youth Sports, Planning and Periodization of Sports Training and Sports Specialization I and Sports Specialization II. The conceptual explanation of the objectives referred assumes a clear operational expression throughout the program contents.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

As aulas teóricas assumirão uma abordagem mista, com um ambiente expositivo, para permitir o cumprimento dos conteúdos programáticos. e um carácter mais interactivo e grupal para discussão de alguns dos temas propostos.

Os conteúdos abordados serão alvo de avaliação através de duas frequências (sensivelmente a meio da unidade curricular e no final desta).

Assim a avaliação estará consubstanciada nos seguintes parâmetros:

- Realização de duas frequências [(A + B)/2]*

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

The lectures will have a mix theoretical and interactive approach.

The content covered in the theoretical component will be evaluated by two midterm exams..

Thus the evaluation will promote the following assignments:

- Realization of two midterm exams [(A + B) / 2].

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

Anunciando-se nos objectivos da presente unidade curricular a necessidade de melhor contextualizar os estudantes com os desafios impostos pela realidade prática, houve o cuidado de objectivar o formato dos momentos de contacto de todo o processo de aprendizagem através dum misto de episódios de exposição teórica e de contacto interactivo.

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

As pointed out on the objectives the need to better contextualize the students with the challenges imposed by a practical scenario it was taken into account the format of the moments of contact of the whole learning process through a mix of theoretical exposure classes and interactive environment.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Armstrong N, Mcmanus A (2010). The Elite Young Athlete. S Karger Publisher.

Armstrong N, van Mechelen W (2009). Paediatric Exercise Science and Medicine. 2nd edition. Oxford University Press, USA.

Kraemer W, Fleck S (2004). Strength Training for Young Athletes. 2nd edition. Human Kinetics. Champaign, Illinois.

Maffulli N, Umile Longo U, Filippo Spiezia F, Denaro V (2011). Sports Injuries in Young Athletes: Long-Term Outcome and Prevention Strategies (The Physician and Sportsmedicine). 2 edition. JTE Multimedia.

Reilly T, Richardson D, Stratton G, Williams M. (2004). Youth Soccer: From Science to Performance. Routledge. Taylor and Francis.

Reilly T, Williams M (2003). Science and Soccer. Routledge. Taylor and Francis. Malina R, Bouchard C, Bar-Or (2004). Growth, Maturation and Physical Activity. Human Kinetics. Champaign, Illinois.

Roland T (2004). Children's Exercise Physiology. 2nd edition. Human Kinetics. Champaign, Illinois.

Anexo II - Primeiros Socorros / First Aids**9.4.1. Designação da unidade curricular:**

Primeiros Socorros / First Aids

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

Paula Cristina Vaz Bernardo Tavares (TP 21)

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

na

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

Preparar os estudantes para identificar e actuar em situações de traumatologia no desporto incluindo o suporte básico de vida.

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Prepare the students to identify and to act in situations of sport traumatology. The students will also be prepared to give life support.

9.4.5. Conteúdos programáticos:

Suporte básico de vida. Como identificar e agir em situações de: Desmaio, convulsões, queimaduras, hemorragias, entorses, distensões e luxações musculares e fracturas (ou suspeita de fracturas). Prevenção de acidentes, ferimentos e contusões.

9.4.5. Syllabus:

Basic life support. How to identify and act in situations of: Fainting, convulsions, burns, hemorrhages, sprains, muscle injuries (dislocations and distensions) and fractures (or suspected fractures). Prevention of accidents, injuries and contusions.

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

Os conteúdos programáticos estão de acordo com os objectivos da unidade curricular uma vez que se pretende que os estudantes adquiram competências para prevenir, detectar e poder actuar em situações de trauma durante a prática desportiva. Todos os conteúdos se baseiam no conhecimento básico para uma actuação eficaz, não substituindo o acto médico subjacente a cada tipo de lesão ou ocorrência. A prestação de primeiros socorros e suporte básico de vida pretende-se que cada vez mais seja extensível a todos pois destes actos pode resultar a prevalência da vida e ausência de sequelas.

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

The syllabus contents are in accordance with the objectives of the curricular unit since it is intended that the students acquire competences to prevent, detect and be able to act in situations of trauma during the practice of sports. All content is based on the basic knowledge for an effective action, but not replacing the medical act underlying each type of injury or occurrence. The provision of first aid and basic life support is intended to be increasingly extended to all because of these acts can result in the prevalence of life and absence of sequelae.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Introdução de conceitos teóricos acompanhado de prática

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Introduction of theoretical concepts followed by practice learning

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

Numa unidade curricular deste tipo é fundamental a prática (em contexto teórico), o saber fazer. Por esta razão as aulas serão leccionadas em pequenos grupos com treino nas diversas situações a abordar. Apenas uma exposição teórica seria redutora e não cumpriria os objetivos desta unidade curricular.

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

In a curricular unit of this type, it is fundamental practice (in a theoretical context), the know-how. For this reason the classes will be taught in small groups with training in the various situations to be addressed. Only a theoretical exposition would be reductive and would not fulfill the objectives of this curricular unit.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

[1] Silva, N.J. Manual de primeiros socorros para educação física. 1994, Ed. SPRINT

[2] Santos, EF. Manual de Primeiros Socorros: da Educação Física aos Esportes. Galenus/Interciência, 2014

[3] Basic Life Support - American Heart Association. Channing L.Bete Co Inc. 2016

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):

Pedro Miguel Pereira Gaspar (TP 42)

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

na

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

*Dominar um conjunto de conteúdos que permita aos alunos compreender e enquadrar o âmbito de intervenção e os objetivos da psicologia do desporto e treino mental;
Perceber o contributo que a psicologia do desporto e treino mental poderá ter na melhoria da performance individual, tanto em atletas jovens, como em atletas de elite;
Adquirir conhecimentos teórico-práticos sobre métodos e técnicas específicas desta área, os quais permitam planejar e intervir individualmente ou em conjunto com os atletas, com o objetivo de os ajudar a otimizar a performance e a ultrapassar eventuais situações de instabilidade mental decorrentes da competição e na optimização do rendimento desportivo.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

*Master a set of contents that allows students to understand and frame the scope of intervention and the objectives of sports psychology and mental training;
Understand the contribution that sports psychology and mental training can have in improving individual performance, both in young athletes and in elite athletes;
To acquire theoretical-practical knowledge about specific methods and techniques of this area, which allow planning and intervention individually or collectively with athletes, in order to help them optimize performance and overcome possible mental instability arising from competition and optimization of sports performance.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

- *Introdução à Psicologia do Desporto;*
- *Motivação;*
- *Activação, stress e ansiedade;*
- *Análise dos ambientes de prática desportiva ;*
- *Feedback, reforço e motivação intrínseca;*
- *Dinâmica de grupo;*
- *Comunicação;*
- *Técnicas visando a melhoria da performance;*
- *Controlo da Activação;*
- *Imagética;*

- *Definição de objectivos;*
- *Concentração;*
- *The Zen approach.*

9.4.5. Syllabus:

- *Introduction to Sports Psychology;*
- *Motivation;*
- *Activation, stress and anxiety;*
- *Analysis of the environments of sports practice;*
- *Feedback, reinforcement and intrinsic motivation;*
- *Group dynamics;*
- *Communication;*
- *Techniques to improve performance;*
- *Activation Control;*
- *Imagery;*
- *Goal Setting;*
- *Concentration;*
- *The Zen approach.*

9.4.6. *Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular*
Integração dos conteúdos teóricos com conteúdos práticos, individual e coletivamente, em contexto de aula e fora de contexto de aula, explorando os temas atuais do fenómeno desportivo estudados na psicologia do desporto e aplicando-os individualmente ou coletivamente na prática desportiva ou treino e competição.

9.4.6. *Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.*
Integration of theoretical contents with practical contents, individually and collectively, in class context and outside of class context, exploring the current themes of the sports phenomenon studied in the psychology of sport and applying them individually or collectively in sports practice or training and competition.

9.4.7. *Metodologias de ensino (avaliação incluída):*
Aulas teóricas e actividades de pesquisa, leitura e realização de actividades na aula teórico-prática.

9.4.7. *Teaching methodologies (including evaluation):*
Theoretical classes and activities of research, reading and realization of activities in the theoretical-practical class.

9.4.8. *Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.*
A informação e a prática da experimentação teórica nas aulas proporcionará ao aluno uma melhor aprendizagem e sensações das aplicações da Psicologia do Desporto em atletas jovens e elite tanto em desportos individuais ou coletivos, bem como no campo da educação física.

9.4.8. *Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.*
The information and practice of theoretical experimentation in the classes will provide the student with a better learning and sensations of the applications of Sports Psychology in young and elite athletes in both individual and collective sports, as well as in the field of physical education

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

- Williams, J. (2001). Applied Sport Psychology. Moutain View, California: Mayfield Publishing Company*
Cruz, J.F. (1996). Manual de psicologia do desporto. Braga: S.H.O. - Sistemas Humanos e Organizacionais.
Smith, D. & Bar-Eli, M. (2007) Essential readings in sport and exercise psychology. Human Kinetics publishers, Champaign Illinois
Slaikue, K, Trogolo, R. (1998). Focused for Tennis. Champaign, IL: Human Kinetics
Weinberg, R.& Gould, D. (2007). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics publishers, Champaign Illinois
Orlick, T. (1990). In pursuit of Excellence. Champaign, IL: Human Kinetics
Lynch, J., Scott, W. (1999). Running Within. Champaign, IL: Human Kinetics
Nideffer, R. (1992). Psyched to win. Champaign, IL: Human Kinetics
Hanton, S., Mellalieu, S. (2006). Literature reviews in sport psychology. New York: Nova Science Publishers, Inc.
Tenenbaum, G. & Eklund, R. (2007). Handbook of sport psychology. Wiley, Hoboken, New Jersey

Anexo II - Desporto e Exercício em Populações Especiais / Exercise and Sport for People with Disabilities

9.4.1. *Designação da unidade curricular:*
Desporto e Exercício em Populações Especiais / Exercise and Sport for People with Disabilities

9.4.2. *Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):*
José Pedro Leitão Ferreira (T 21; TP 21)

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

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

- *Compreender e enquadrar o desporto para pessoas com deficiência nas suas estruturas organizativas, tanto a nível nacional como internacional*
- *Compreender o contributo do exercício físico para a saúde e bem-estar das populações com necessidades educativas especiais e enquadrar as principais teorias que defendem a utilização do exercício físico como meio preventivo e terapêutico, ao nível da saúde e do bem-estar físico e psíquico ao longo da vida (OMS)*
- *Conhecer as linhas orientadoras que visam a melhoria da condição física em populações especiais*
- *Desenvolver conhecimentos TP sobre o planeamento, organização e a adaptação de atividades físicas e desportivas adaptadas, de carácter não competitivo, específicas de cada uma das áreas da deficiência*
- *Desenvolver conhecimentos TP sobre a metodologia do treino das diferentes modalidades desportivas adaptadas, específicas de cada área da deficiência e analisar as qualidades físicas mais importantes associadas à performance.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

- *Understand and frame disability sport within their organizational structures both at national and international level*
- *Understanding the contribution of exercise for health and well-being of people with special educational needs and fit exercise as a preventive and therapeutic tool in terms of physical and mental health and well-being over the lifespan (WHO)*
- *Identify the guidelines aimed to improve physical condition/fitness in special populations*
- *Develop knowledge about TP aspects of planning, organization and adaptation of non-competitive sports activities, specific to each area of disability*
- *Develop TPI knowledge on the methodology of training for different adapted sports to each specific area of disability and analyze the most important physical abilities related with performance*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

[1]Evolução histórica do movimento desportivo adaptado: Valor do desporto no contexto da reabilitação [2]Modelos de organização desporto adaptado: O caso do Special Olympics, dos Surdolímpicos e dos Paralímpicos [3]Breves noções de classificação desportiva e elegibilidade no desporto adaptado [4]Benefícios fisiológicos, psicológicos e sociológicos globais da prática desportiva e de exercício físico em grupos especiais: Implicações ao nível da saúde e do bem-estar [5]Princípios gerais de prescrição e de adaptação de programas de exercício e de treino em grupos especiais [6]Exercício, aptidão física, aptidão funcional e função cognitiva ao longo da vida [7]Planeamento, implementação e avaliação de programas de resistência aeróbia, força, flexibilidade e velocidade/agilidade em grupos especiais [8]Noções sobre preparação psicológica para a competição no âmbito do desporto adaptado [9]Principais modalidades desportivas praticadas na área da deficiência: Vivências práticas indoor e outdoor.

9.4.5. Syllabus:

[1] Historical and cultural adapted sports movement, its importance for the rehabilitation of individuals with disabilities [2] Value of sport and physical activity in health and well-being of people with Special Needs and development of healthy life styles [3] Adapted sport organizations at national and international level [4] Sports classification and eligibility in Disability Sport [5] Physiological, psychological and sociological benefits of sport and regular exercise in special groups, implications for health and well-being [6] Exercise prescription: Principles of prescription and adaptation to individuals with disabilities [7] Planning and evaluating programs to improve aerobic endurance, strength, flexibility and speed / agility, and main conditioning methods [8] Psychological preparation for competition in the disability sports.

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

A adequação é demonstrada pelas respostas aos inquéritos SGQP (Sistema de Gestão da Qualidade Pedagógica) da Universidade de Coimbra, preenchidos por 59% dos estudantes em 2016/2017. Nos resultados referentes aos docentes podem observar-se os seguintes valores:

- i) *Apreciação global da qualidade do docente no processo de ensino/aprendizagem – 4,5*
- ii) *Disponibilidade do docente para interagir com os estudantes, os apoiar e fomentar a auto-aprendizagem – 4,4*
- iii) *Clareza na exposição da matéria e na resposta às questões – 4,4*
- iv) *Consonância com o programa e os objetivos da unidade curricular – 4,4*
- v) *Adequação da quantidade de informação apresentada nas aulas ao tempo disponível – 4,3*
- vi) *Fomento do envolvimento ativo e crítico dos estudantes na aula – 4,5*
- vii) *Fomento da auto-aprendizagem dos estudantes fora das aulas – 4,4*
- viii) *Disponibilidade para o esclarecimento de dúvidas fora das aulas – 4,4*

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

Coherence is demonstrated by the SGQP (System of Management of the Pedagogic Quality) answers of the students, published for 2016/2017. Results about teachers are as follow:

- i) *Global analysis of the teacher quality in the learning process – 4,5*
- ii) *Availability of the teacher to interact with students, and support self-learning – 4,4*
- iii) *Clarity to teach and to answer students questions – 4,4*
- iv) *Relationship between program and objectives of the curricular unit – 4,4*
- v) *Suitability between quantity of information and time of the lessons – 4,3*
- vi) *Active and critical encouragement of the students in the lessons – 4,5*
- vii) *Self-learning encouragement beyond the lessons – 4,4*
- viii) *Availability of teachers to clarify any doubts beyond the lessons – 4,4*

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Sessões teóricas, expositivas, e teórico-práticas direcionadas para a resolução de situações problema e para a experimentação prática de desportos e atividades adaptadas. Os estudantes devem ler um total de 17 artigos em inglês (17x4h) e 4 em Português (4x2h). Assume-se que um artigo em inglês exige 4 horas de leitura e em português 2 horas.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Theoretical sessions of expository nature and theoretical-practical sessions based on problem solving situations and practical experimentation of adapted sports and activities. Students are encouraged to read a total of 17 articles in English (17x4 hrs) and four articles in Portuguese (4x2 hrs). It is assumed that an article in English requires 4 hrs of reading and in Portuguese 2 hrs.

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

É demonstrada pelas respostas dos estudantes aos inquéritos do SGQP da UC. Nos resultados referentes a 2016-2017 observar-se os seguintes valores:

- i) Apreciação média global da qualidade das aprendizagens 4,3*
 - ii) Perceção dos estudantes sobre os resultados da aprendizagem que conseguiram alcançar 4,3*
 - iii) Clareza dos programas, objetivos pedagógicos e critérios de avaliação 4,4*
 - iv) Não sobreposição de conteúdos com outras u.c. 4,3*
 - v) Clareza e adequação dos métodos e critérios de avaliação 4,3*
 - vi) Boa articulação entre matérias teóricas e práticas 4,3*
 - vii) Perceção dos estudantes sobre a sua participação ativa nos processos de aprendizagem 4,2*
 - viii) Perceção dos estudantes sobre o desenvolvimento de competências de análise e reflexão crítica 4,2*
 - ix) Apreciação global dos estudantes sobre a sua própria prestação 4,2*
- A adequação da carga de esforço é considerada ligeira por 3% dos estudantes, adequada por 80%, moderadamente pesada por 14% e excessiva por 3%.*

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

It is demonstrated by the students responses to the UC's SGQP surveys. In the results from 2016-2017 we observe the following values:

- (i) Overall average assessment of learning quality 4.3*
- (ii) Students' perception of the learning outcomes they have achieved 4.3*
- (iii) Clarity of programs, pedagogical objectives and evaluation criteria 4.4*
- (iv) Non-overlapping with other u.c. 4.3*
- (v) Clarity and adequacy of evaluation methods and criteria 4.3*
- (vi) Good articulation between theory and practice 4.3*
- (vii) Students' perception of their active participation in learning processes 4.2*
- (viii) Students' perception of the development of analytical skills and critical reflection 4.2*
- (ix) Overall assessment of students on their own performance 4.2*

The adequacy of effort load is considered slight by 3% of students, adequate by 80%, moderately heavy by 14% and excessive by 3%.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

- Miller, P. (1995). *Fitness Programming and Physical Disability. Human Kinetics.*
- Lockette, K. & Keyes, A.M. (1994). *Conditioning with physical disabilities. Human Kinetics.*
- Winnick, J. ; Short, F. (1999). *The Brockport Physical Fitness Test Manual. Human Kinetics, USA.*
- Davis, R.W. (2011). *Teaching Disability Sport: A Guide for Physical Educators (2nd Edition). Champaign, IL: Human Kinetics.*
- Martin, J.J. (2018). *Handbook of Disability Sport & Exercise Psychology. Oxford University Press.*
- Vanlandewijck, Y. C. & Thompson, W. R. (2016). *Training and Coaching the Paralympic Athlete (Olympic Handbook Of Sports Medicine) (1st Edition). West Sussex: John Wiley & Sons.*
- Wing, C. (2013). *ACSM/NCHPAD Resources for the Inclusive Fitness Trainer. Indianapolis, IN: American College of Sport Medicine.*

Anexo II - Gerontologia Educativa e Desportiva / Sports and Educational Gerontology**9.4.1. Designação da unidade curricular:**

Gerontologia Educativa e Desportiva / Sports and Educational Gerontology

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

Raul Agostinho Simões Martins (T 21; TP 21)

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

na

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

O desenvolvimento programático selecionado objectiva a formação na área da avaliação, prescrição e promoção de programas de exercício físico para a pessoa idosa. Pretende-se uma liderança de prática assente numa sólida formação conceptual em: [1] administração de testes de avaliação da autonomia funcional dos idosos; [2] conceção, prescrição e execução de programas de exercício físico; [3] aconselhamento aos participantes nos programas com necessidade de modificações comportamentais e de alterações terapêuticas do estilo de vida; [4] organização e operação de espaços destinados à prática de exercício físico por pessoas idosas.

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

The curricular unit aims the training in the area of assessment, prescription and promotion of programs of physical activity for the elderly person. It is intended a leadership based on a solid conceptual formation in: [1] administration of tests for evaluating the functional autonomy of the elderly; [2] design, prescription and execution of exercise programs; [3] advice to participants in

the programs that need of behavioral and therapeutic changes of lifestyle; [4] the organization and operation of spaces for the practice of physical exercise for elderly people.

9.4.5. Conteúdos programáticos:

1. *Demografia e epidemiologia dos idosos e da actividade física.*
2. *Determinantes do envelhecimento: teorias biológicas; teorias psicológicas; teorias sociológicas.*
3. *Declínio das capacidades funcionais com a idade: rendimento desportivo; consumo máximo de oxigénio; força muscular; flexibilidade; outros factores.*
4. *Exercício físico regular e capacidade funcional em idosos: aptidão cardiorespiratória; força muscular; flexibilidade; densidade mineral óssea.*
5. *Avaliação da autonomia funcional dos idosos: Enquadramento conceptual. Parâmetros da aptidão física funcional.*
6. *Exercício físico, idosos e independência funcional: Benefícios e riscos da actividade física.*
7. *Risco cardiovascular e exercício físico.*
8. *Programas de intervenção de exercício físico em idosos. Barreiras e estratégias para a prática de exercício físico.*

9.4.5. Syllabus:

1. *Demography and epidemiology of elderly and physical activity.*
2. *Determinants of aging: biological theories; psychological theories; sociological theories.*
3. *Decline of functional abilities with age: sports performance; maximum consumption of oxygen; muscular strength; flexibility; other factors.*
4. *Regular exercise and functional capacity in older adults: cardiorespiratory fitness; muscle strength; flexibility; bone mineral density.*
5. *Evaluation of the functional autonomy of the elderly: conceptual framework. Functional fitness parameters.*
6. *Exercise, elderly and functional independence: benefits and risks of physical activity.*
7. *Cardiovascular risk and physical exercise.*
8. *Intervention programs of physical exercise in the elderly. Barriers and strategies for exercising.*

9.4.6. *Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular*
Os conteúdos programáticos concorrem para introduzir e desenvolver nos estudantes uma atitude reflexiva tendo em vista alcançar os objetivos definidos. Os conteúdos abordam temas fundamentais em que decorrem as práticas profissionais que têm o exercício físico e as pessoas idosas como objeto. Por outro lado, o enfoque na investigação aplicada permite ao estudante reunir conhecimentos e capacidade de análise da realidade que lhe servirão de base para operar em contextos de prática com pessoas idosas.

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

The syllabus help to introduce and develop in students a reflective attitude in order to achieve the objectives defined. The content address fundamental themes in deriving the professional practices that have physical exercise and the older adults as object. On the other hand, the focus on applied research allows the student to gather knowledge and capacity for analysis of reality that will serve as a basis for the work with older adults.

9.4.7. *Metodologias de ensino (avaliação incluída):*

Método de ensino presencial com aulas expositivas, a que acresce uma componente de aprendizagem baseada na resolução de problemas e apresentação de trabalhos.
A avaliação é efetuada com base na elaboração de testes escritos e na elaboração de um trabalho com apresentação oral, de análise crítica de um tema sobre exercício e envelhecimento.

9.4.7. *Teaching methodologies (including evaluation):*

Method based on face-to-face exposition, and on another component based on problem resolutions and oral presentations of written works.

The evaluation will be composed by a written midterm tests, and also by written work with oral presentation about critical overview of a topic on exercise and ageing.

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

As metodologias de ensino da unidade curricular e os objetivos que perseguem densificam a experiência aplicada do docente responsável no estudo das relações entre o exercício físico e o processo de envelhecimento saudável, particularmente visível em projetos desenvolvidos, prestações de serviços à comunidade e publicações. As referências bibliográficas utilizadas e os conteúdos selecionados garantem a abrangência e a especificidade adequada para o domínio das áreas de estudo e a concretização dos objetivos definidos.

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

The teaching methodologies of the curricular unit and the objectives they pursue densify the applied experience of the responsible teacher on the study of the relationships between physical exercise and the ageing process, particularly visible in developed projects, services to the community, and publications. The references used and the selected content ensure the comprehensiveness and appropriate specificity to the field of study areas, and achieving the goals defined.

9.4.9. *Bibliografia de consulta/existência obrigatória:*

[1] American College of Sports Medicine (2014). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 9th Ed., Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

[2] Dishman RK, Heath GW & Lee IM (2012). Physical Activity Epidemiology, 2nd Ed., Champaign, IL: Human Kinetics.

[3] Martins R (2006). Exercício Físico e Saúde Pública, Lisboa: Livros Horizonte

[4] Saxton JM (2011). *Exercise and Chronic Disease: An Evidence-Based Approach*, London: Routledge.

[5] Taylor AW & Johnson MJ (2008). *Physiology of Exercise and Healthy Aging*, Champaign, IL: Human Kinetics.

Anexo II - Organização das Atividades de Lazer / Organization of Leisure Activities

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Organização das Atividades de Lazer / Organization of Leisure Activities

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

Ana Rosa Fachardo Jaqueira (T 21; TP 21)

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

na

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

- i. Contextualizar a importância dos eventos lúdico-desportivos nos domínios social, cultural e económico;*
- ii. Desenvolver competências nas áreas da planificação, organização, gestão e avaliação através da organização de eventos lúdico-desportivos;*
- iii. Identificar oportunidades e possibilidades profissionais decorrentes da participação e análise do contexto no qual se desenvolvem os eventos lúdico-desportivos;*
- iv. Promover o desenvolvimento de atividades lúdico-desportivas para a comunidade em geral, buscando a sua mobilização e em consideração às suas necessidades de ocupação do seu tempo livre.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

- i. To contextualize the importance of ludic-sport events in the social, cultural and economic domains;*
- ii. Develop competencies in the areas of planning, organization, management and evaluation through the organization of ludic-sport events;*
- iii. Identify opportunities and professional possibilities arising from the participation and analysis of the context in which the ludic-sport events are developed;*
- iv. To promote the development of leisure and sports activities for the community in general, seeking their mobilization and taking into account their needs for occupying their free time.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

- *O Lazer no espectro do tempo livre (Norbert Elias & Eric Dunning)*
- *LUDUS, o que é o laboratório*
- *Sistemas de competições lúdicas e desportivas*
- *Lazer e atividades com competição*
- *Lazer e atividades semi-cooperativas*
- *Lazer e atividades cooperativas*
- *Lazer e convivência*
- *Atividades de lazer e a Natureza*
- *Atividades de lazer em parques públicos*
- *Atividades de lazer em colônias de férias*
- *Atividades de lazer em clubes*
- *Atividades de lazer, património e cultura popular*
- *Lazer e atividades expressivas e consciência corporal*

9.4.5. Syllabus:

- *Leisure on the free-time spectrum (Norbert Elias & Eric Dunning)*
- *LUDUS, what is the laboratory*
- *Systems of ludic and sport competitions*
- *Leisure and activities with competition*
- *Leisure and semi-cooperative activities*
- *Leisure and cooperative activities*
- *Leisure and living together*
- *Leisure and Nature activities*
- *Leisure activities in public parks*
- *Leisure activities in holiday camps*
- *Leisure activities in clubs*
- *Leisure, heritage and popular culture activities*
- *Leisure and expressive activities and body awareness*

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

A compreensão e a diferenciação do conceito de lazer e de tempo livre possibilitam ao estudante de Educação Física e do Desporto perceber a aplicabilidade dos conteúdos destas áreas como elementos de lazer.

Os formatos de organização das atividades de lazer compreendem a competição, a cooperação, e a não-competição, sendo portanto importante que saibam conjugar estas situações e atuar criteriosamente na planificação, organização, gestão e avaliação de seus projetos.

Os diversificados ambientes e públicos-alvo, bem como os impactos pretendidos pelas intervenções dos promotores do lazer devem ser considerados em planos social, cultural e económico para uma atuação transversal e criteriosa.

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

Understanding and differentiating the concept of leisure and free time enables the student of Physical Education and Sport to perceive the applicability of the contents of these areas as leisure elements.

The formats of organization of leisure activities include competition, cooperation, and non-competition, so it is important that they know how to combine these situations and act carefully in the planning, organization, management and evaluation of their projects.

The diversified environments and target audiences, as well as the impacts intended by the interventions of the promoters of leisure must be considered in social, cultural and economic plans for a transversal and criterion action.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Aulas teóricas

Aulas teórico-práticas

Trabalho de campo

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Theoretical classes

Theoretical-practical classes

Fieldwork

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

As aulas teóricas e as aulas teórico-práticas visam contextualizar a importância dos eventos lúdico-desportivos nos domínios social, cultural e económico.

Também possibilitam a identificação do campo de trabalho através da análise do contexto no qual se desenvolvem os eventos lúdico-desportivos.

O trabalho de campo visa o desenvolvimento de competências da organização do lazer e a promoção do desenvolvimento de atividades lúdico-desportivas para a comunidade em geral.

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

Understanding and differentiating the concept of leisure and free time enables the student of Physical Education and Sport to perceive the applicability of the contents of these areas as leisure elements.

The formats of organization of leisure activities include competition, cooperation, and non-competition, so it is important that they know how to combine these situations and act carefully in the planning, organization, management and evaluation of their projects.

The diversified environments and target audiences, as well as the impacts intended by the interventions of the promoters of leisure must be considered in social, cultural and economic plans for a transversal and criterion action.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Elias, N. (1992). A busca da excitação. Difel, Lisboa.

Jaqueira, A. R., Araújo, P. C. (2017) A Organização das Atividades de Lazer nos 25 anos da FCDEFUC, em perspectiva praxiológica. SIEFLAS. Guarda.

Jaqueira, A. R., Lavega, P., Lagardera, F., Araújo, P. C., Rodrigues, M. (2014). Educando para la paz jugando: género y emociones en la práctica de juegos cooperativos competitivos. Educatio Siglo XXI, Vol. 32 n 1, 15-32.

Jeux du monde kici et dálilleurs. (2010). Ceméa. Paris.

Orlick, T. (2002). Libres para cooperar: libres para crear. Paidotribo. Barcelona.

Orlick, T. (2011). Juegos y Deportes Cooperativos: desafios divertidos sin competicion. Popular. Madrid.

Pellicer, R. I. (2011). Educación Física Emocional: de la teoría a la práctica. Inde. Barcelona.

Rezende, J. R. (2007). Sistemas de disputa para competições esportivas: torneios & campeonatos. Phorte. São Paulo.

Sobral, F. (2004). Actividade física, lazer e ciclos de vida. Estudos Pós-Graduados, Turismo desportivo e Recreologia. IN

Anexo II - Análise de Ensino / Teaching Analysis**9.4.1. Designação da unidade curricular:**

Análise de Ensino / Teaching Analysis

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

Paulo Renato Bernardes Nobre (TP 42)

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

na

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

Desenvolver as competências do estudante no campo da análise e do diagnóstico de situações educativas, de modo a que o aluno seja capaz de: compreender a complexidade e a especificidade das situações pedagógicas, reconhecer diferentes estratégias de ensino da Educação Física, construir instrumentos de observação e interpretar dados qualitativos e quantitativos recolhidos a partir da análise de situações educativas, desenvolvendo as competências de análise nos domínios reflexivo e metodológico e adquirindo uma atitude investigativa perante o real pedagógico.

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Student development in educational analysis and diagnostic, including: understanding of educational situations complexity; recognizing teaching strategies in Physical Education, skills development in constructing observational and record instruments and qualitative and quantitative data interpretation from educational situation analysis. Development of students' methodological and reflexive competencies in pedagogical research.

9.4.5. Conteúdos programáticos:

Fundamentos da observação das situações educativas. Componentes do processo de observação no contexto educativo e metodologias fundamentais de observação - princípios, técnicas e instrumentos. A observação directa e indirecta dos fenómenos educativos – técnicas de registo e de análise de dados. A observação a partir de modelos estruturados e a construção de instrumentos de registo de observação. Introdução ao estudo da relação pedagógica. As estratégias de ensino em Educação Física. Disciplina e indisciplina na sala de aula.

9.4.5. Syllabus:

Foundations of educational observation. The observation process. Observational elements and methodologies in educational context. Observation techniques and instruments. Direct and indirect observation of educational phenomena – record techniques and data analysis. Structured educational observation models and the constructing process of data record instruments.

Introduction to the study of pedagogic relationship. Teaching strategies in Physical Education. Classroom discipline and indiscipline.

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

Esta disciplina pretende constituir um espaço de sensibilização para a singularidade e complexidade das situações pedagógicas, enquanto fenómenos que ocorrem em contextos dinâmicos e interactivos específicos, dotando os alunos de conhecimentos e de capacidades que lhes permitam fazer a leitura, a descrição e análise das mesmas situações.

Esta unidade curricular aborda a análise do ensino, da estruturação do saber pelo professor e da sua transformação em saber pela prática relacional, organizando-se a partir do estudo da relação pedagógica. Neste quadro, entende-se o acto de ensinar como o de fazer aprender, pelo que não se concebe a sua existência fora desta finalidade. Do ponto de vista pedagógico, a abordagem privilegiada sustenta-se numa iniciação às práticas de investigação em educação, centrando os alunos na observação e análise de situações pedagógicas reais.

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

This course unit discusses the teaching process from the analysis of pedagogical situations. It aims to promote awareness of the uniqueness and complexity of pedagogical situations, as phenomena that occur in specific dynamic and interactive contexts. Initiation to the practices of research in education, focusing in real situations observation, is the pedagogical approach privileged, seeking to equip students with the knowledge and skills necessary to analyze these pedagogical situations.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Aulas teórico práticas com instrução directa e momentos de discussão temática pelos alunos (22h 30m); aulas de ensino não directivo, de aprendizagem por descoberta e cooperativa (22h 30m), baseada em textos de apoio e centrada na preparação e desenvolvimento do trabalho de campo em contexto escolar.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Practical-theoretical lessons with direct instruction with thematic debate (22h 30m); lessons based in non direct teaching and cooperative learning (22h 30m) using unit's support texts and fieldwork oriented (22h 30m).

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

As metodologias de ensino envolvem uma vertente teórica de base que serve de sustentação à componente de pesquisa que se centra na investigação do real pedagógico. A sua aplicação prática é realizada numa caracterização de situações educativas em contexto real, orientada para uma das temáticas específicas da ação pedagógica, configurando-se assim um alinhamento interno que possibilita aos alunos uma aprendizagem estratégica sobre as técnicas de investigação estudadas, o tema seleccionado para estudo e sobre o real pedagógico

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

These teaching methodologies involve a theoretical base which supports a research component that focuses on investigating teaching. Its practical application is performed within a characterization of educational situations in school context, focused in a specific topic of pedagogical action. This provides an internal alignment that foster students' learning about the research techniques studied, the study theme selected and about the realm of the teaching process.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

- Altet, M. (2000). Análise das práticas dos professores e das situações pedagógicas. Porto: Porto Editora.*
Amado, J. e Freire, I. (2009). A(s) Indisciplina(s) na Escola. Compreender para Prevenir. Coimbra: Almedina.
Anguera, M. T. (1997). Metodología de la observación en las Ciencias Humanas. (6ª Ed.). Madrid: Ediciones Catedra.
Bardín, L. (2011). Análise de Conteúdo. Lisboa: Edições 70.
Damas, M.J. e De Ketele, J.M. (1985). Observar para Avaliar. Coimbra: Almedina.
Estrela, A. (1994). Teoria e Prática da Observação de Classes. Uma estratégia de formação de professores. Nobre, P. (2017). Estilos de ensino. In R. A. Martins, G. Dias & P. C. Mendes (Eds.), Ténis: Estratégia, Perceção e Ação (pp. 145-155). Coimbra: IUC.
Postic, M. (1979). Observação e Formação de Professores. Coimbra: Almedina.
Postic, M. e De Ketele, J.-M. (1992). Observar las situaciones educativas. Madrid: Narcea.
Siedentop, D. (1998). Aprender a enseñar la Educación Física. Barcelona: Inde.

Anexo II - Análise das Organizações Educativas / School Organization Analysis**9.4.1. Designação da unidade curricular:***Análise das Organizações Educativas / School Organization Analysis***9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):***Miguel Ângelo Sousa Fachada Domingues Coelho (TP 42)***9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:***na***9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):**

*Identificar e analisar criticamente os fatores sociais e políticos que explicam a estruturação e dinâmica das organizações.
Compreender a influência de variáveis organizacionais no desempenho e trabalho profissional.
Conhecer teorias e modelos de organização escolar.
Compreender a organização escolar como um sistema de comportamentos de diversos actores sociais.
Compreender o papel de variáveis organizacionais no desenvolvimento de projectos educativos.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

*Identify and analyze critically political and social factors to explain organizational structure and dynamics.
Understand organizational variables influence on professional work.
Understand theories and models of school organization.
Understand school organization as a system of social actors' behaviors.
Understand the role of organizational variables in the development of educational projects.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:**A ESCOLA COMO OBJETO DE ESTUDO**

1. *Da consolidação do modelo escolar ao movimento institucionalista.*
2. *Estrutura e dinâmica organizacional das escolas.*

TEORIAS E MODELOS DE ORGANIZAÇÃO ESCOLAR

1. *Modelos de organização escolar.*
2. *A eficácia e a excelência das escolas.*

A ESCOLA COMO SISTEMA DE COMPORTAMENTOS DE ATORES SOCIAIS

1. *O clima social da escola.*
2. *A cultura organizacional da escola.*
3. *Os atores sociais na instituição escolar.*

A DIREÇÃO E GESTÃO DAS ESCOLAS E O PROJETO EDUCATIVO

1. *Direção e gestão dos estabelecimentos de ensino.*
2. *A autonomia das escolas: percurso e discursos.*
3. *Projeto de escola, inovação educacional e mudança organizacional.*
4. *Diagnóstico e avaliação das escolas.*

9.4.5. Syllabus:**SCHOOL AS A SUBJECT OF STUDY**

1. *From the consolidation of the school grammar to institutionalist school movement.*
2. *Organizational structure and dynamics of schools.*

THEORIES AND MODELS OF SCHOOL ORGANIZATION

1. *Models of school organization.*
2. *The effectiveness and excellence of the schools.*

SCHOOL AS A SYSTEM OF SOCIAL BEHAVIOUR OF ACTORS

1. *The social climate of the school.*
2. *The culture of the school.*
3. *Social actors in the school.*

GOVERNMENT AND MANAGEMENT OF SCHOOLS AND ORGANIZATIONAL PROJECT

1. *Government and management of schools.*
2. *The autonomy of schools, paths and narratives.*
3. *Organizational project, educational innovation and organizational change.*
4. *Diagnosis and evaluation of schools.*

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

Do conhecimento e reconhecimento de que as variáveis organizacionais têm uma função importante no trabalho profissional e de que este trabalho não é só técnico mas também político e cultural, os conteúdos concretizam os objectivos indicados, havendo uma relação entre cada unidade temática e unidade de objectivos que, por sua vez, na sua formulação fornecem indicações dos elementos conceptuais que os incorporam e que, efectivamente, constam da lista de conteúdos.

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

From the understanding and recognition that contextual variables play an important role on professional work and that this professional work is not merely technical but also political and cultural, contents materialize stated goals, with a relationship between each thematic unity and unity of purposes which, in turn, provide information in its formulation of the conceptual elements incorporated and, indeed, are provided in the list of contents.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Recorre-se a diversos métodos e técnicas pedagógicas, dentre as quais se destacam a exposição oral, a utilização do diálogo socrático, a análise individual e em grupo reduzido de casos e de textos objeto de apresentação e criticamente debatidos.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

A broad array of pedagogical methods and techniques are used, with privilege of oral exposition, the use of socratic dialogue and individual and group analysis of cases and texts presented and critically debated.

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

As metodologias utilizadas favorecem o alcance dos objectivos enunciados, na medida em que estimulam a manipulação aprofundada, partilhada e orientada das fontes recomendadas. A unidade curricular não se fundamenta numa preparação directa da intervenção mas antes na compreensão do seu alcance e enquadramento sociológico, daqui opta-se por metodologias essencialmente favorecedoras da construção do próprio conhecimento em torno de outros já existentes.

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

The methodologies used are conducive to achieving the objectives, as they stimulate deep, shared and guided manipulation of recommended sources. The subject is not based on direct preparation of the intervention but rather in understanding its scope and sociological framework, from here stems the choice for methodologies essentially favoring the construction of the own knowledge around other existing previously.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

*BALL, Stephen J. (1989). La micropolítica en la escuela. Hacia una teoría de la organización escolar. Barcelona: Ediciones Paidós.
BEARE, H., CALDWELL, B. MILLIKAN, R. (1989). Creating an Excellent School. Some New Management Techniques. London: Routledge.
BUSH, T. (1986). Theories of Educational Management. London: Harper and Row, Pub.
CARVALHO, Luís (1992). Clima de Escola e Estabilidade dos Professores. Lisboa: Educa.
COSTA, Jorge A. (1991). Participação, Autonomia, Projecto educativo de escola. Lisboa: Texto Editora.
DEMAILLY, Lise (1991). Le Collège. Crise, mythes et métiers. Lille: Presses Universitaires de Lille.
GOMES, Rui (1993a). Culturas de Escola e Identidades dos Professores. Lisboa: Educa.
LIMA, Licínio (1992). A Escola como organização e a participação na organização escolar. Braga: Instituto de Educação.
MINTZBERG, Henry (1982). Structure et dynamique des organisations. Paris: Hommes et Techniques.*

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):

Carlos Eduardo Barros Gonçalves (T 21; TP 21)

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

na

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

A disciplina aborda os aspectos culturais e relacionais da prática do treino, a sua inserção na realidade social, as relações com os outros agentes desportivos, em especial através da figura do treinador, e com as instituições desportivas, clubes e escolas. Procura compreender os desportos e a competição, os mecanismos da aprendizagem desportiva de ponto de vista do desenvolvimento pessoal e a importância da preparação para a competição. Os estudantes deverão estar aptos a analisar criticamente os vários contextos de prática que se lhes deparam profissionalmente.

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

The unit deals with cultural and relational aspects of training, how they fit in social reality, and the relations with all the agents, and organizations, especially through the study of the coach. The understanding of sports and sports competitions, how the athletes learn during their personal development, and the importance of preparation to compete. The students should be able to critically analyze the different environments they are going to meet in their professional lives.

9.4.5. Conteúdos programáticos:

- 1) A Pedagogia do Desporto como ponto de encontro das Ciências do Desporto: passado, presente e futuro.*
- 2) A qualidade no treino. Bom treino e treino eficaz. Importância da qualidade.*
- 3) O treinador como agente central da Pedagogia do Desporto. Construção da filosofia do treinador. Ciclos de aprendizagem do treinador.*
- 4) O treinador reflexivo. O treinador como especialista desportivo, inserido num processo de formação plurianual. As competências do treinador.*
- 5) O processo de aprendizagem. Conhecer os atletas e como aprendem as técnicas desportivas. O “desenvolvimentismo” no treino desportivo e a identidade dos atletas.*
- 6) Métodos gerais de aprendizagem. Heurístico e hermenêutica, global e analítico.*
- 7) Observação e análise do treino. Metodologias, preparação, informação a recolher e respetivo tratamento.*
- 8) Construtivismo. Movimentos Teaching Games for Understanding e Game Sense.*

9) Contextos de prática. Importância da sua análise ecológica.

9.4.5. Syllabus:

- 1) *Sport Pedagogy as a meeting point for sport sciences: past, present and future.*
- 2) *Quality in practice. Good practice and efficient practice. The importance of quality.*
- 3) *The coach as a central actor in Sport Pedagogy. The philosophy of the coach.*
- 4) *Reflexive coach. The competences of the coach.*
- 5) *The learning process. To know the athletes and how they learn sports skills. Constructivism in sport training and the athletes' identity.*
- 6) *Learning methods. Heuristic and hermeneutic, global and analytic.*
- 7) *Observation and analysis of practice sessions. Methods and tools.*
- 8) *Constructivism. Teaching Games for Understanding and Game Sense.*
- 9) *The athletes' perceptions of their coaches: effects on motivation, well being and performance. The athletes' participation in their own training.*
- 10) *Ecological approach of training process*

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular
Os conteúdos programáticos abordam os contextos culturais em que decorre o treino desportivo e o papel do treinador como agente no processo, conferindo ao estudante as competências de compreensão e de crítica necessárias à compreensão dos problemas levantados pela prática e à sua inserção profissional. A centralidade do pensamento reflexivo e da filosofia do treinador nos conteúdos programáticos representam o contributo da disciplina para a preparação para futura intervenção prática.

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

The central role of the reflexive thinking and of coaches' philosophy in the structure of knowledge, represent the key contribution of the unit to the aim of an informed and critical professional intervention.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

As metodologias de ensino combinam a exposição teórica com trabalho de campo, dividido em observação de treino mediante ferramentas de registo e tratamento de informação e realização de entrevistas a treinadores. As atividades são realizadas por pequenos grupos de estudantes. Recursos vídeo são extensivamente utilizados para observação e demonstração de boas práticas. A pesquisa de páginas internet dedicadas a grupos de interesses (TGfU ou Game Sense) é também praticada.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

The teaching methodologies combine the expositive lectures with field work, divided by practice observation, through recording tools, and coaches's interviews. The activities are performed by small groups of students. Video resources are widely used for observation and demonstration of good practices. Internet search of group interests sites (TGfU or Game Sense) is also used.

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

As metodologias de ensino preparam o estudante para agir em contexto de treino, recolhendo informação junto dos principais agentes e debatendo os resultados observados. A capacidade crítica constrói-se também através de leituras e debate oral, e apresentação escrita de argumentos sustentados teoricamente

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

The teaching methods prepare the students to act in a practice context, collecting information from the main agents and debating the observed results. Critical capacities are built also through lecture of relevant texts, oral debates and written presentation of theoretically grounded arguments.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

- Kretchmar, R. (2005). Practical Philosophy of Sport and Physical Activity. Champaign, Ill., Human Kinetics.*
Cassidy, T., Jones, R. & Potrac, P. (2005). Understanding Sport Coaching. London, Routledge.
Martens, R. (1997). Successful Coaching. Champaign, Ill., Human Kinetics.
Jones, R. (2006). The Sports Coach as an Educator. London, Routledge
Moreno, P. & del Villar, F. (2004). El Entrenador Deportivo. Barcelona, INDE.
Gonçalves, CE, Coelho e Silva, M., Carvalho, H.M., Gonçalves, A. (2011) Why do they engage in such hard programs? The search for excellence in youth Basketball. Journal of Sports Science and Medicine, 10, 3, 458-464.
Light, R. (2008). Sport in the lives of young Australians. Sydney: Sydney University Press.
Jackson, B., Knapp, P., & Beauchamp, M. (2009). The coach-athlete relationship: A tripartite efficacy perspective. The Sport Psychologist, 23, 203-232.

Anexo II - Estágio I / Intership I

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Estágio I / Intership I

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

Vasco Parreiral Simões Vaz (T 6; E100)

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

Docentes de Desporto de Opção I e Desporto de Opção II

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

É objetivo da unidade curricular de estágio proporcionar aos estudantes uma experiência concreta de orientação de treino e competição na função de treinador principal ou adjunto de uma equipa, num clube/entidade de acolhimento que participe regularmente em provas oficiais, num período, proporcionando uma maior experiência de treino, orientação e condução de atletas e equipas.

Após completar a unidade curricular o estudante deve:

- *O estudante deverá demonstrar a competência de organizar e conduzir as sessões de treino propícias à consolidação e a novas aprendizagens especializadas adequadas à etapa correspondente dos atletas.*
- *Adicionalmente deverá demonstrar capacidade para aplicar os seus conhecimentos e a sua capacidade de compreensão e de resolução de problemas em situações novas e não familiares, em contextos de treino diversificados e multidisciplinares*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

It is the objective of the traineeship unit to provide students with a concrete experience of orientation of training and competition in the role of head coach or assistant of a team, in a host club / entity that regularly participates in official tests, in a period, providing a greater experience training, guidance of athletes and the conduct of athletes and teams.

After completing the course unit the student should:

- *demonstrate the competence to organize and conduct training sessions conducive to consolidation and new specialized learning appropriate to the corresponding level and stage of development of the athletes.*
- *In addition, it should demonstrate the ability to apply its knowledge and ability to understand and solve problems in new and unfamiliar situations, in diverse and multidisciplinary training contexts*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

(1) Modelo de programação, planeamento e periodização do treino na modalidade desportiva específica (2) Métodos e técnicas de condução dos atletas em contexto de treino e competição; (3) Estratégias de condução de reuniões com equipa e ou com os atletas individualmente sempre que justificável; (4) Organização do dossier de Treinador;

9.4.5. Syllabus:

(1) Model of planning and periodization of the training in the specific sport modality (2) Methods and techniques of conduction of the athletes in training and competition context; (3) Strategies for conducting meetings with team and / or individual athletes whenever justifiable; (4) Organization of the Trainer dossier;

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

Esta unidade curricular de estágio aparece na sequência das unidades curriculares de Desporto de Opção I e II, onde foram abordadas as temáticas relevantes de índole científica e pedagógica de cada desporto. Na unidade de estágio é proporcionado em contexto real supervisionado a aplicação do conhecimento teórico adquirido. O estudante terá de planear, aplicar e refletir sobre as práticas de treino que conduziu e observou. Todo este processo decorre no universo enriquecido pela diversidade e imprevisibilidade das ocorrências e interferências do processo de treino.

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

This internship course appears in the sequence of courses Sport Option I and II, where relevant topics of scientific and pedagogical indole each sport were addressed. In the internship unit is provided in real supervised context the application of theoretical knowledge acquired. The student will have to plan, apply and reflect on the training practices he has conducted and observed. All this process takes place in the universe enriched by the diversity and unpredictability of the occurrences and interferences of the training process.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

As atividades de estágio decorrem em ambiente real de treino supervisionado por um tutor na entidade de acolhimen. A condução de atletas/ equipas de acordo com o Plano individual de Estágio, em concordância com o contrato de aprendizagem predefinido em protocolo de cooperação entre a entidade formadora-Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física e a entidade de acolhimento/clube. O estudante é acompanhado e avaliado pelas competências demonstradas na programação e na condução do processo de treino e competição. A reflexão crítica do desempenho é um instrumento fundamental de avaliação.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

The internship activities take place in a real training environment supervised by a tutor in the host organization. The orientation of athletes/teams according to the Individual Internship Plan, should be in accordance with the predefined learning agreement protocol between the training entity-Faculty of Sports Sciences and Physical Education and the host organization / club. The student is monitored and evaluated for the skills demonstrated in the programming and conduction of the training and competition process, elaborating a critical reflection of is own performance.

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

A pratica supervisionada em ambiente real de treino é uma garantia para o aprofundamento da aplicação prática do corpo de conhecimento teórico abordado em Desporto de Opção I e II que lhe antecederam. A par da avaliação continua do desempenho no ambiente de treino, a obrigatoriedade de produzir um dossier e relatório do estágio estão conformes as melhores praticas de formação.

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

The supervised practice in real training is a guarantee for the deepening of the practical application of the theoretical body of knowledge addressed in Sport of Option I and II that preceded it. Along with the continuous evaluation of the performance in the

training environment, the obligation to produce a dossier and report of the internship are in accordance with the best training practices.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

A definir de acordo com o Desporto de Opção I e Desporto de Opção II

Anexo II - Nutrição e Desporto / Nutrition and Sports

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Nutrição e Desporto / Nutrition and Sports

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

Alain Guy Marie Massart (TP 42)

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

na

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

Adquirir bases para ajudar os desportistas a melhorar o seu equilíbrio nutricional, no dia a dia e antes, durante e depois de um esforço. Ter noções de avaliação e prescrição nutricional sem pretender substituir o nutricionista, mas sim, para facilitar a complementaridade com este profissional.

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Acquire bases to help sportsmen and women improve their nutritional balance, day-to-day and before, during and after an effort. Have notions of nutritional evaluation and prescription without intending to replace the nutritionist, but rather, to facilitate complementarity with this professional.

9.4.5. Conteúdos programáticos:

Aulas teóricas:

Conceitos gerais (T1)

Os macronutrientes (T2-5)

Os micronutrientes, as bebidas, as fibras (T6)

Estratégias alimentares para atingir o equilíbrio nutricional (T 7-8)

A alimentação antes, durante e apos o esforço (T 9-15)

A descrição do consumo alimentar e avaliação do peso das porções de alimentos (TP 1-3)

A utilização da tabela de composição dos alimentos e a interpretação dos resultados (TP 4-12)

As recomendações nutricionais (TP 13-15)

9.4.5. Syllabus:

General concepts (T1) The macronutrients (T2-5) Micronutrients, beverages and fibers (T6) Food strategies to achieve nutritional balance (T 7-8) The feeding before, during and after the effort (T 9-15)

The description of the food consumption and the weight of the food portions evaluation (TP 1-3) The use of the food composition table and the interpretation of the results (TP 4-12) Nutritional recombination (TP 13-15)

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

Nas aulas teóricas o estudante recebe a informações teóricas que lhe permitira analisar e interpretar os resultados de um inquérito alimentar que será preparado nas aulas teórico praticas. Com a realização de um trabalho de análise da sua própria alimentação ou da alimentação de um desportista, o aluno terá que integrar toda a matéria abordada nas aulas T e TP e adquirirá competências para ajudar a nível da alimentação do sujeito são e desportista.

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

In theoretical classes the student receives the theoretical information that will allow him to analyze and interpret the results of a food survey that will be prepared in practical theoretical classes. By carrying out an homework analysing their own diet or a sportsman diet, the student will have to integrate all the subjects covered in the T and TP classes and acquire competences to help healthy and sportsman subject's reach a better diet.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Sessões de ensino de natureza colectiva em particular nas aulas teóricas com uso frequente do questionamento aluno. Sessões de orientação pessoal e colectiva nas aulas teórico-práticas, com resolução de problemas e debates. Estudo autónomo orientado através da realização de trabalhos de terreno. Estudo independente de preparação das frequências.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Teaching sessions of collective nature in particular in the theoretical classes with frequent use of student questioning. Personal and collective orientation sessions in theoretical-practical classes, with problem solving and debates. Autonomous study oriented through the execution of fieldwork. Independent study of frequency preparation.

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

A exposição das temáticas é enriquecida pelas discussões geradas durante as aulas T e TP e pelas actividades de resoluções de problemas posadas pelas tarefas e pelo trabalho, contribuem para que os estudantes possam adquirir um espírito crítico sobre as matérias em análise, e um conjunto de competências teórico-práticas fundamentais para poder actuar no quadro da alimentação equilibrada do desportista. Baseada sobre metodologias similares, a adequação foi corroborada pelos resultados das avaliações no SGQP das precedentes versões da unidade curricular onde os itens: Apreciação média global da qualidade das aprendizagens, Perceção dos estudantes sobre os resultados da aprendizagem que conseguiram alcançar, Perceção dos estudantes sobre a sua participação ativa nos processos de aprendizagem, Perceção dos estudantes sobre o desenvolvimento de competências, obtiveram notas elevadas.

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

The exposition of the themes is encouraged by the discussions generated during classes T and TP and by the activities of problem solving posed by tasks and work, contribute to help the students acquire a critical spirit on the subjects under analysis, and a set of theoretical-practical skills to be able to act within the framework of the balanced diet of the sportsman. Bases on the same methodology, the coherence was corroborated by the results of the assessments in the SGQP with the precedent versions of the curricular unit where the items: Overall average appraisal of learning quality, Students 'perception of the learning outcomes they have achieved, Students' perception of their active participation in learning processes, Students' perceptions of skills development, were high.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Biesek S. e col. (2005). Estratégia de nutrição e suplementação no esporte. Barueri: Manole.
Kreider RB e col. ISSN exercise & sport nutrition review: research & recommendations. J Int Soc Sports Nutr. 2010 Feb 2;7:7.
Nordic Nutrition Recommendations - Integrating nutrition and physical activity. (2012). Narayana Press.
Report of the Dietary Guidelines Advisory Committee on the Dietary Guidelines for Americans, 2010, www.dietaryguidelines.gov.
Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. (2016). American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance. Med Sci Sports Exerc. Mar;48(3):543-68.
Driskell JA, Wolinsky I. (2010). Nutritional Assessment of Athletes, Second Edition. Boca Raton: CRC Press.

Anexo II - Organização e Gestão do Desporto / Organization and Sport Management

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Organização e Gestão do Desporto / Organization and Sport Management

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

Raul Agostinho Simões Martins (T 21; TP 21)

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

na

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

Contribuir para a formação de quadros qualificados para intervirem na organização e na gestão do desporto num plano local, regional, nacional e mesmo internacional, quer no sector federativo, profissional, autárquico, turístico, escolar, privado, da administração pública e do próprio sistema de saúde, incluindo: [1] Pensamento estratégico no desenvolvimento desportivo; [2] Tomada de decisão na gestão de instalações desportivas; [3] Tomada de decisão de investimento em projectos desportivos; [4] Processo de mudança e gestão estratégica de pessoas.

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Contribute to the formation of qualified people to intervene in the organization and management of sport in a local, regional, national and even international plan, both in the federal, professional, municipal, tourist, school, private, public administration and even health system, including: [1] strategic thinking in sports development; [2] decision making in the management of sports facilities; [3] investment decision making in sports projects; [4] changing process and strategic management of people.

9.4.5. Conteúdos programáticos:

- 1. O contexto da gestão do desporto: o que é a gestão do desporto?*
- 2. Características únicas do desporto.*
- 3. Sectores do desporto: público; profissional; não lucrativo.*
- 4. Especificidades das organizações desportivas e da gestão do desporto.*
- 5. Características das estruturas organizacionais do desporto.*
- 6. Culturas e sub-culturas das organizações desportivas.*
- 7. O pensamento estratégico e os princípios de gestão estratégica.*
- 8. Decisões de investimento em projectos desportivos: o desporto como negócio.*
- 9. Particularidades do marketing desportivo.*
- 10. A contabilidade como fonte de informação: as demonstrações financeiras.*

9.4.5. Syllabus:

- 1. The context of sports management: what is the sports management?*
- 2. Unique characteristics of sport.*
- 3. Sport sectors: public; professional; not profitable.*
- 4. Specific characteristics of sports organizations and sport management.*
- 5. Characteristics of the organizational structures of sport.*

6. *Cultures and sub-cultures of the sports organizations.*
7. *Strategic thinking and principles of strategic management.*
8. *Investment decisions in sports projects: sport as a business.*
9. *Particularities of sports marketing.*
10. *The accountability as a source of information: the financial reports.*

9.4.6. *Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular*
Os conteúdos programáticos concorrem para introduzir e desenvolver nos estudantes uma atitude reflexiva tendo em vista alcançar os objetivos definidos. Os conteúdos abordam temas fundamentais em que decorrem as práticas profissionais que têm a gestão do desporto como objeto. Por outro lado, o enfoque na investigação aplicada permite ao estudante reunir conhecimentos e capacidade de análise da realidade que lhe servirão de base para a organização e gestão estratégica em organizações desportivas.

9.4.6. *Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.*
The syllabus help to introduce and develop in students a reflective attitude in order to achieve the objectives defined. The content address fundamental themes in deriving the professional practices that have sport management as object. On the other hand, the focus on applied research allows the student to gather knowledge and capacity for analysis of reality that will serve as a basis for the organization and strategic management in sports organizations.

9.4.7. *Metodologias de ensino (avaliação incluída):*
Método de ensino presencial com aulas expositivas, a que acresce uma componente de aprendizagem baseada na resolução de problemas e apresentação de trabalhos.
A avaliação é efetuada com base na elaboração de testes escritos e em trabalhos com apresentação oral, de análise crítica de estudos-caso.

9.4.7. *Teaching methodologies (including evaluation):*
Method based on face-to-face exposition, and on another component based on problem resolutions and oral presentations of written works.
The evaluation will be composed by a written midterm tests, and also by written works with oral presentation, about a critical overview of case-studies.

9.4.8. *Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.*
As metodologias de ensino da unidade curricular e os objetivos que perseguem densificam a experiência aplicada do docente responsável no estudo da gestão estratégica de organizações desportivas, particularmente visível em projetos desenvolvidos, prestações de serviços à comunidade e publicações. As referências bibliográficas utilizadas e os conteúdos selecionados garantem a abrangência e a especificidade adequada para o domínio das áreas de estudo e a concretização dos objetivos definidos.

9.4.8. *Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.*
The teaching methodologies of the curricular unit and the objectives they pursue densify the applied experience of the responsible teacher on the study of strategic management of sports organizations, particularly visible in developed projects, services to the community, and publications. The references used and the selected content ensure the comprehensiveness and appropriate specificity to the field of study areas, and achieving the goals defined.

9.4.9. *Bibliografia de consulta/existência obrigatória:*
 [1] *Cunha LM (2007). Os Espaços do Desporto, Uma Gestão Para o Desenvolvimento Humano. Coimbra: Edições Almedina.*
 [2] *Hoye R, Smith ACT, Nicholson M & Stewart B (2015). Sport Management, Principles and Applications, 4rd Ed., London: Routledge.*
 [3] *Lussier RN & Kimball DC (2014). Applied Sport Management Skills, 2nd Ed., Champaign, IL: Human Kinetics.*
 [4] *Pires G (2007). Agôn Gestão do Desporto, O Jogo de Zeus. Lisboa: Porto Editora.*
 [5] *Skinner J, Edwards A & Corbett B (2014). Research Methods for Sport Management. London: Routledge.*

Anexo II - Planeamento e Periodização do Treino / Planning and Periodization of Training

9.4.1. *Designação da unidade curricular:*
Planeamento e Periodização do Treino / Planning and Periodization of Training

9.4.2. *Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):*
Vasco Parreiral Simões Vaz (T 11; TP 10)

9.4.3. *Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:*
Hugo Miguel Borges Sarmento (T 10; TP 11)

9.4.4. *Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):*
A disciplina visa fornecer ao estudante os conhecimentos e competências necessários para planejar, gerir e avaliar cargas de treino em situações de iniciação e especialização desportivas.
 1. *Conceitos e princípios de treino Desportivo; 2. Planeamento do treino desportivo; 3. A estrutura do treino desportivo; 4. A periodização do treino desportivo.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

The unit aims to provide the student with the knowledge and competencies needed to plan, manage and assess the training loads in specialization and competitive contexts. 1. Concepts and principles of sports training; 2. Planning sports training; 3. The structure of the sports training; 4. The periodization of sports training.

9.4.5. Conteúdos programáticos:

1. Conceito de treino desportivo; 2. Princípios do treino desportivo; 3. Planeamento conceptual, estratégico e tático; 4. Teorias e modelos do planeamento e periodização do treino; 5. Plano anual; 6. A forma desportiva; 7. Micro estruturas do treino desportivo; 8. Macro estruturas do treino desportivo; 9. Modelos de preparação para o Alto Rendimento.

9.4.5. Syllabus:

1. Concepts of sports training; 2. Fundamentals of sport training; 3. Planning strategy; 4. Planning na periodization theories and models; 5 Annual plain; 6. The sports form; 7. Micro structure of sports training. 8. Macro structure of sports training; 9. Models of preparation to high yield.

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

Os conteúdos programáticos abordam os conceitos, teorias, modelos e metodologias do treino desportivo em perspetiva evolutiva, desde os momentos de formação do atleta, passando pela especialização, até ao alto rendimento.

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

The syllabus approach concepts, theories, models and methods of sport training under a developmental perspective, since the early specialization years till the high performance context.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

As metodologias de ensino combinam a exposição teórica com trabalho de análise dos modelos de planeamento e periodização do treino nas várias modalidades ao longo de uma época desportiva. Recursos vídeo e software de planeamento são usados para familiarizar os estudantes com a situação real nas modalidades.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

The teaching methodologies combine the theoretical exposition with work of analysys of the planning models and periodization of the training in the various modalities throughout a sports season. Video resources and plasnning software are used to familiarize students with the actual situation in the modalities.

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

As metodologias de ensino preparam o estudante para agir em contexto de prática , recolhendo informação junto dos principais agentes e debatendo os resultados observados. A utilização de tecnologias digitais como ferramenta profissional é encorajada.

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

The teaching methods prepare the students to act in a practice context, collecting information from the main agents and debating the observed results. The proper use of digital technologies is encouraged as a tool for professional intervention.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

*Bompa, Tudor (1999). Periodization training for sports. Champaign, Illinois. Human Kinetics.
Manso J.M.G (1999) Alto rendimento. La adaptacion y la excelencia deportiva. Madrid, Editorial Gymnos.
Issurin, V. (2008). Block Periodization. Breakthrough in the Sport Training Michigan: Ultimate Athlete Concepts.
Castelo J, Barreto H, Alves F, Santos P M.-H, Carvalho J, Vieira J (1996). Metodologia do Treino Desportivo. Lisboa, Edições FMH, U.T.L.
Cissik, J., A. , Hedrick, J., & Barnes, M. (2008). Challenges applying the research on periodization. Strength & Conditioning Journal, 30,1, p. 45.
Gamble, P. (2006). Periodization of training for team sports athletes. Strength & Conditioning Journal, 28, 5, p. 56
Zatsiorsky, V.M., & Kraemer, W.J. (2006). Science and practice of strength training. Champaign, Ill, Human Kinetics.*

Anexo II - Desenvolvimento Curricular / Curriculum Development**9.4.1. Designação da unidade curricular:**

Desenvolvimento Curricular / Curriculum Development

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

Paulo Renato Bernardes Nobre (TP 21)

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

Antero Filipe Rocha Abreu (TP 21)

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

Promoção do desenvolvimento das competências do estudante no processo de desenvolvimento do currículo, de forma a que o aluno demonstre: a compreensão da prática de planificação do processo de ensino e de aprendizagem; o conhecimento dos

grandes modelos de desenvolvimento curricular e das práticas de planificação associadas; o domínio dos conhecimentos e das práticas implicadas na concepção, planificação, condução e avaliação do currículo em diferentes dimensões e níveis institucionais; competências de tradução contextualizada de um programa na construção de um projecto curricular.

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Development of student competencies in curriculum development process and strategies, in order to: understand and justify educational planning practice within curriculum theory in specific contexts; recognize curriculum theory and curriculum development relevance in teaching practices; identify curriculum models and planning processes; develop planning, curriculum enactment and evaluation skills within different levels and specially at school level; acquire practical skills in constructing contextualized curriculum projects.

9.4.5. Conteúdos programáticos:

Introdução ao quadro conceptual de suporte do desenvolvimento curricular. Influências dos contextos político, social, e económico no desenvolvimento do currículo. Os elementos do currículo. Modelos de organização curricular. Níveis de decisão curricular e currículo fechado e currículo aberto. O currículo como investigação e o trabalho de projeto. O currículo como projeto e o papel do professor e da escola na sua construção. O desenvolvimento curricular de Educação Física e das Atividades Físico Desportivas. A construção de projetos curriculares. A tradução curricular dos programas e de orientações programáticas. A avaliação curricular: âmbitos e funções.

9.4.5. Syllabus:

Curriculum theory and curriculum development. Influence of political, social and economical contexts on curriculum development. Curriculum elements. Models of curriculum organization. Prescriptive and flexible models of curriculum. Curriculum as research and curriculum projects. Curriculum as a project and teachers' role in this process. Constructing and developing school curriculum projects. Design of curriculum projects. Curriculum evaluation.

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

O desenho de processos de ação pedagógica ocorre nos dias de hoje em diferentes espaços, para além do contexto escolar comum. O desenvolvimento do currículo é uma matéria transversal ao exercício de todos(as) os(as) que procuram uma formação e uma prática profissional que envolva o processo de ensino, seja em ambiente formal ou informal, na escola ou no contexto do desporto.

O programa desta disciplina tem como propósito dotar os alunos de um conjunto de competências que lhes permita compreender e criticar o processo de planificação do processo de ensino e de aprendizagem, saber fundamentar teoricamente as suas opções e adequá-las a contextos específicos, traduzidas em propostas curriculares. Nessa medida, o corpo de conhecimentos mobilizado constitui um suporte à prática da construção de projetos curriculares, competência hoje relevante quer para a integração no espaço laboral do recém-licenciado, quer para o prosseguimento dos seus estudos.

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

The goal of this course unit is the acquisition of curriculum development skills. Student learning is directed towards planning teaching and learning processes, and involves knowing major curriculum development models, planning practices associated with these models and the recognition of curriculum theory importance in their professional practice. This unit practical aims is to promote student competencies in the process of curriculum design, development and evaluation at different institutional levels, specifically at school level, and in the development of context-based curriculum projects.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Aulas teórico-práticas de instrução directa, com questionamento e debate com os alunos (21h); aulas teórico-práticas de ensino não directivo e aprendizagem cooperativa com sessões de resolução de problemas, associadas ao desenvolvimento de um projeto curricular em grupo (21h).

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Practical-theoretical lessons with direct instruction, and student questioning (21h); practical-theoretical lessons based in non-direct teaching, cooperative learning and problem solving associated with group curriculum project design (21h)

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

Nesta disciplina, a conjugação da pesquisa teórica e do trabalho individual com o trabalho em grupo servem o propósito de demonstrar a necessidade de organização do trabalho perante situações complexas. O trabalho de projecto surge assim como solução eficaz e indicada para o desenho e planeamento do processo de ensino e aprendizagem, sendo experimentado pelos alunos ao desenvolverem um projeto para uma situação concreta de ensino.

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

In this course unit, the combination of individual work and theoretical search with group work serves the purpose of demonstrating the necessity of work organization to deal with complex situations. Project work thus appears as both effective and suitable for the design and planning of teaching process, being experienced by students' project design for a concrete education context.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

*Bento, J. (1998). Planeamento e Avaliação em Educação Física. Lisboa: Livros Horizonte.
Del Carmen, L. (1990). El Proyecto Curricular de Centro. in T. Mauri, et al. El Currículo en el Centro Educativo. Barcelona: Horsori.
Boutinet, J.-P. (1996). Antropologia do Projecto. Lisboa: Instituto Piaget.
Gimeno, J. e Pérez Gómez, A. (1992). Compreender y transformar la enseñanza. Madrid: Morata.*

- Nobre, P. (2006). *Contributos da avaliação para o processo de construção e desenvolvimento do projecto curricular de escola. Tese de mestrado. Lisboa: FPCE-UL.***
- Perrenoud, P. (1999). *Construir as competências desde a escola. Porto Alegre: ARTMED.***
- Román Pérez, M. & Diéz López, E. (1994). *Currículum y Enseñanza. Madrid: Ed. EOS.***
- Siedentop, D. (1998). *Aprender a enseñar la Educación Física. Barcelona: Inde***
- Stenhouse, L. (1984). *Investigación y desarrollo del currículum. Madrid: Morata.***
- Tyler, R. (1949). *Basic Principles of curriculum and instruction. Chicago: University of Chicago Press.***

Anexo II - Desporto Infante-Juvenil / Youth Sports

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Desporto Infante-Juvenil / Youth Sports

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

Manuel João Cerdeira Coelho e Silva (TP 42)

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

na

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

- [1] Perceber a determinância ecológica e sociogeográfica do desenvolvimento e expressão das capacidades motoras e funcionais, bem como da participação e prestação desportiva: ambiente construído, família, escola e ambiente de pares sem ou com supervisão.*
- [2] Perceber o conceito de Desporto e Actividade Física e projectar programas ajustados ao lazer e recreação, formação integral e orientada para objectivos de médio e longo prazo versando o rendimento desportivo;*
- [3] Conceber modelos de desenvolvimento, incluindo metodologias e baterias de avaliação para monitorização de trajectórias intra-individuais e comparabilidade inter-individual, muito particularmente no que diz respeito a factores de risco, por um lado, e talento, por outro lado.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

- 1] Understand the ecological and sociogeographic determinants of the human development, including motor domain expressed as motor abilities and functional capacities, as well as sports participation and performance: (i) built environment, (ii) family, (iii) school and (iv) interrelationship with peers with or without adult supervision.*
- [2] To understand the concept of Sport and Physical Activity and to design programs adjusted to leisure and recreation, integral training and oriented towards middle and long term objectives regarding sports performance;*
- [3] Designing development models, including methodologies for assessment, mainly batteries and test, for monitoring of intra-individual trajectories and inter-individual comparability, particularly with regard to risk factors, on the one hand, and talent, on the other.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

- MÓDULO 1: ORGANIZAÇÃO DO DESPORTO DE CRIANÇAS E JOVENS;** (i) introdução das principais modalidades em Portugal; (ii) contextos favorecedores da prática desportiva; estatísticas de participação desportiva
- MÓDULO 2: AMBIENTE DE PARTICIPAÇÃO DESPORTIVA;** (i) perfil e competências dos treinadores; (ii) socialização primária; (iii) etapas da preparação desportiva; (iv) atitudes face à prática desportiva e orientação do clima de treino.
- MÓDULO 3: O JOVEM ATLETA;** (i) construção de uma bateria; (ii) modelos não invasivos de avaliação corporal, maturação e desempenho; (iii) concordância entre medidas invasivas e não invasivas; (iv) concordância entre medidas laboratoriais e não laboratoriais.

9.4.5. Syllabus:

- MODULE 1: CHILDREN AND YOUTH SPORTS ORGANIZATION;** (i) introduction of the main modalities in Portugal; (ii) contexts conducive to sports; sports statistics
- MODULE 2: ENVIRONMENT OF SPORTS PARTICIPATION;** (i) profile and skills of coaches; (ii) primary socialization; (iii) stages of the sports preparation; (iv) attitudes towards sports practice and orientation of the training climate.
- MODULE 3: THE YOUNG ATHLETE;** (i) building a battery; (ii) noninvasive models of body evaluation, maturation and performance; (iii) agreement between invasive and non-invasive measures; (iv) agreement between laboratory and non-laboratory measures

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

Trata-se de uma unidade sincrética e aplicada, correspondendo a uma transição do ensino teórico do ano precedente (Auxologia e Cineantropometria; Fisiologia Geral; Cinesiologia; Sociologia da Educação e do Desporto) para os campos de aplicação e contextos de actuação socioprofissional: educação física, desporto escolar, treino desportivo, exercício

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

It is a syncretic and applied discipline corresponding to a transition from the theoretical teaching of the preceding year (Auxology and Kinanthropometry, General Physiology, Kinesiology, Sociology of Education and Sport) to the fields of application and contexts of socio-professional action: physical education, school sports, sports training, exercise.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Serão dedicadas 42 horas ao ensino baseado na apresentação de desafios sociais, recrutando o conhecimento e as

competências que subsidiam propostas e projectos de intervenção. São aditadas 15 horas na construção de um trabalho de síntese (dossiê), 5 horas de seminário (conferências, fórum, aulas abertas) desde que devidamente reportados; e por fim 15 horas de estudo (base de uma hora semanal) fazendo uso dos livros publicados pela Imprensa da Universidade de Coimbra (ver referências), ficando o restante volume para o estudo independente e preparação para os momentos de avaliação.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

About 42 hours will be spent in teaching exposure based on the presentation of societal challenges. This implies the critical selection of knowledge and competence to plan interventions (project)s. Additionally, 15 hours are estimate in the construction of a synthesis paper (dossier), 5 hours seminar (conferences, forum, open classes) since they are properly reported; and finally 15 hours of study (one hour per week) using the books published by the University of Coimbra Press (see references), leaving the remaining volume for independent study and preparation for evaluation moments

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

Os objetivos teórico-práticos serão verificados a partir de um teste escrito, dossiê e discussão temática reservada para distinguir os alunos de nível Muito Bom

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

Theoretical-practical objectives will be checked by performing a written test, an assignment and a thematic discussion prepared to distinguish student of Very Good level.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

*[1] Coelho e Silva M, Figueiredo A, Gonçalves CE (2005). *Motivos para a participação desportiva: conceitos e instrumentos.**

Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física, 30/31: 83-92. [Depósito legal: 433921/91] -

*[2] Coelho e Silva MJ, Figueiredo A, Gonçalves CE (2006). *Desporto de Jovens ou Jovens no Desporto? Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física – Universidade de Coimbra, Instituto do Desporto de Portugal. [ISBN: 978-972-99130-2-0, Depósito legal: 208058/04]**

*[3] Gonçalves CE, Cumming SP, Coelho e Silva MJ, Malina RM (2008). *Sport and Education.* Coimbra University Press.*

*[4] Coelho e Silva MJ, Figueiredo AJ, Elferink- Gemser MT, Malina RM (2009). *Youth Sports – volume 1: participation, trainability and readiness.* Coimbra University Press.*

*[5] Coelho e Silva MJ, Figueiredo AJ, Elferink- Gemser MT, Malina RM (2010). *Youth Sports – volume 2: growth, maturation and physical activity.* Coimbra University Press*

Anexo II - Estágio II / Estágio II

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Estágio II / Estágio II

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

Luís Manuel Pinto Lopes Rama (T 6; E100)

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

Docentes de Estágio I

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

Esta unidade curricular de estágio II complementa o estágio I e consolidando a experiência de condução de atletas/equipas em situações de treino e competição na função de treinador principal ou adjunto de uma equipa, num clube/entidade de acolhimento que participe regularmente em provas oficiais. A continuidade de estágio prolonga temporalmente a experiência de treino, orientação e condução de atletas e equipas alargando a quantidade de experiências possíveis. Esta unidade permitirá dotar os estudantes de uma visão de médio e longo prazo na preparação desportiva.

O estudante deverá aperfeiçoar a a competência de organizar e conduzir as sessões de treino propicias à consolidação e a novas aprendizagens especializadas adequadas à etapa correspondente dos atletas, iniciada na unidade curricular de estágio I.

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

This course complements Internship I and aims to provide a more complete experience of conducting athletes / teams in training and competition situations as the head coach or assistant of a team in a host club / organization that regularly participates in events official. The continuity of the internship temporarily extends the experience of coaching, coaching and conducting athletes and teams, increasing the number of possible experiences. This unit will provide students with a medium- and long-term vision in sports preparation.

The student should improve the competence to organize and conduct the training sessions conducive to consolidation and new specialized learning appropriate to the corresponding stage of the athletes, begun in Internship I.

9.4.5. Conteúdos programáticos:

(1) Modelo de programação, planeamento e periodização do treino na modalidade desportiva específica (2) Metdos e técnicas de condução dos atletas em contexto de treino e competição; (3) Estratégias de condução de reuniões com equipa e ou com os atletas individualmente sempre que justificável; (4) Organização do dossier de Treinador;

9.4.5. Syllabus:

(1) Model of planning and periodization of the training in the specific sport modality (2) Methods and techniques of conduction of

the athletes in training and competition context; (3) Strategies for conducting meetings with team and / or individual athletes whenever justifiable; (4) Organization of the Trainer dossier;

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular
Esta unidade curricular de estágio aparece na sequência da unidade curricular de Estágio I, onde foi proporcionado em contexto real supervisionado a aplicação do conhecimento teórico adquirido anteriormente. Nesta unidade o estudante terá de concluir tarefas de planeamento, e refletir sobre os resultados das práticas de treino que conduziu e observou. Esta unidade permite um alargamento da prática de treino supervisionada possibilitando a aquisição da visão do processo de treino a médio e longo prazo.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.
This course is in the sequence of the Internship I, where it was provided in real supervised context the application of the theoretical knowledge acquired previously. In this unit the student will have to complete planning tasks, and reflect on the results of the training practices he has conducted and observed. This course allows an extension of the practice of supervised training allowing the acquisition of the vision of the training process in the medium and long term.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):
As atividades de estágio decorrem em ambiente real de treino supervisionado por um tutor na entidade de acolhimento. A condução de atletas/equipas de acordo com o Plano individual de Estágio, em concordância com o contrato de aprendizagem definido em protocolo de cooperação entre a entidade formadora-Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física e a entidade de acolhimento/clube. O estudante é acompanhado e avaliado pelas competências demonstradas na programação e na condução do processo de treino e competição. A reflexão crítica do desempenho é um instrumento fundamental de avaliação

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):
The internship activities take place in a real training environment supervised by a tutor in the host organization. The orientation of athletes/teams according to the Individual Internship Plan, should be in accordance with the predefined learning agreement protocol between the training entity-Faculty of Sports Sciences and Physical Education and the host organization / club. The student is monitored and evaluated for the skills demonstrated in the programming and conduction of the training and competition process, elaborating a critical reflection of is own performance.

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.
A consecução dos objectivos de aprendizagem materializam-se através das seguintes atividades obrigatórias:

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.
*The attainment of the learning objectives materializes through the following mandatory activities:
 (1) Perform planning (or due justification in case of being an assistant coach); (2) directing and guiding the athletes in the context of training and competition under the supervision of the coach; (3) to meet with the team and with the athletes individually whenever justifiable; (4) organize and update the Trainer dossier; (5) participate in all meetings / meetings scheduled by the tutor or trainee coordinator as well as the technical team of the host club / entity; (6) Elaborate and deliver the trainer dossier and internship report up to the date to be defined by the Internship Coordinator.*

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:
A definir de acordo com o Desporto de Opção I e Desporto de Opção II

Anexo II - Estudos Práticos - Atletismo / Pratical Studies - Athletics

9.4.1. Designação da unidade curricular:
Estudos Práticos - Atletismo / Pratical Studies - Athletics

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):
Miguel Ângelo Abreu Lopes de Oliveira (TP 28)

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

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):
A disciplina de Atletismo da Licenciatura em Ciências do Desporto tem como objectivos dotar os alunos dos conhecimentos necessários à formação de jovens praticantes nas diversas disciplinas do Atletismo. Para tal, ao concluir a disciplina, o aluno estará apto a demonstrar as diferentes técnicas, e progressões pedagógicas, das diferentes disciplinas de corridas, saltos e lançamentos, conhecendo, e conseguindo conduzir com eficácia o processo de ensino aprendizagem/treino. Conhecerá ainda, a história geral do Atletismo bem como os principais pressupostos do regulamento técnico de competição e os equipamentos/recursos materiais específicos do Atletismo.

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:
The subject of Athletics aims to provide students with the knowledge needed for training/teaching young athletes/school students in the different disciplines of Athletics. To do so, after completing the course, the student will be able to demonstrate the different techniques, and teaching progressions, on all different disciplines of racing, jumping and throwing events, knowing,

and being able to effectively lead the process of teaching/training. Knowing the general history of the Athletics and the main assumptions of the technical regulation of competition, as well as be familiar with the equipment/materials and resources specific of Athletics are a must.

9.4.5. Conteúdos programáticos:

.História do atletismo

.Características da pista de atletismo

.Corridas de fundo e de meio-fundo, corridas de velocidade, corridas com barreiras e corridas de estafetas: análise das fases da diferentes corridas, técnica de corrida, partida de blocos, tática, metodologia de treino, progressões pedagógicas, regulamento técnico e equipamentos.

.Salto em comprimento, triplo-salto e salto em altura: análise das fases dos saltos, as diferentes técnicas, metodologia de treino, progressões pedagógicas, regulamento técnico e equipamentos.

. Lançamento do peso e lançamento do dardo: análise das fases dos lançamentos, as diferentes técnicas, metodologia do treino, progressões pedagógicas, regulamento técnico e equipamentos.

.Marcha Atlética: análise técnica, metodologia de treino, progressões pedagógicas e regulamento técnico.

O modelo da Escola de Atletismo: atletismo adaptado aos escalões etários mais jovens, sequência de ensino das disciplinas, progressões pedagógicas.

9.4.5. Syllabus:

athletics history

Features from the athletics track

Running events

. analysis of different running events phases

. running technique

. training methodology

. teaching progressions

. technical regulation

. equipment

Jumping events

. analysis of different jumping event phases

. the different techniques

. training methodology

. teaching progressions

. technical regulation

. equipment

Throwing events

. analysis of different throwing events phases

. training methodology

. teaching progressions

. technical regulation

. equipment

Race Walking

. technical analysis

. training methodology

. teaching progressions

. technical regulation

The Athletics School Model

. athletics adapted to younger age groups

. when to teach each discipline

. pedagogical and didactic progressions

. construction / adaptation of equipment

. preparation of teaching sessions / training for youngers

. practical application of teaching sessions / training

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

Os conteúdos programáticos abordam os temas básicos, mas fundamentais, para dotar os estudantes com os conhecimentos e competências necessárias para alcançar os objetivos definidos - conduzir com eficácia o processo de ensino aprendizagem do Atletismo ao nível da Educação Física escolar e ao nível da iniciação/formação inicial à prática dessa mesma modalidade no âmbito do treino desportivo.

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

The syllabus addresses the basic, but fundamental, themes to provide students with the necessary knowledge and skills to achieve the defined objectives - to effectively conduct the teaching process of Athletics at the level of Physical Education at school and at the level of initiation to the practice of this same physical activity in the scope of sports training.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Métodos Expositivos, Trabalho Independente, Elaboração conjunta, Trabalho em Grupo, Atividades Especiais.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Expository methods, Independent Work, Co-work tasks, Teamwork, Special Activities.

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

As metodologias de ensino da unidade curricular conduzem aos objetivos definidos para a mesma através de uma experimentação guiada em exercício ao próprio e aos seus pares, garantindo que os estudantes para além do conhecimento das diferentes progressões pedagógicas necessárias ao ensino/instrução a terceiros conseguem, com qualidade, demonstrar e reproduzir os skills próprios da modalidade desportiva, acto fundamental no processo de ensino. Complementa-se o processo através da exploração da bibliografia referenciada e da análise de vídeos, sob diferentes formatos, sejam de situações de ensino/treino sejam de competição formal.

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

The teaching methodologies lead to the defined learning outcomes through a guided experimentation in exercise to oneself and to students' peers, ensuring that students, besides the knowledge of the different pedagogical progressions necessary to teaching / instruction, achieve enough quality to demonstrate and reproduce the skills of the sports activity, which is a fundamental act in the teaching process. The all process is complemented with the exploration of the referenced bibliography and video analysis either from training and formal competition.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Carr, G., Fundamentals of Track & Field, Champaignn, Illinois, Edições Leisure Press, 1991

Carvalho, J., Corrida Barreiras, FPA

Doolittle, D., e Tellez, T., Velocidade - da Partida à linha de chegada, Cadernos Técnicos da FPA, nº11, 1988.

Jonath, U., Haag, E., Krempel, R., Atletismo, 1ª edição em português, Lisboa, Circulo de Leitores, 1982

Matos, A., e Neves, J., A técnica de corrida, in Revista Treino Desportivo, nº5, 1987

Schmolinsky, G., Atletismo, 2ª edição em português, Lisboa, Editorial Estampa, 1982

Schroter, G., Como corrigir erros no Fosbury Flop, Cadernos Técnicos FPA, nº3, 1987

Tavares, F., Corrida Barreiras, Cadernos Técnicos FPA nº8, 1998

Vieira, J., Salto em Comprimento, in Boletim IAAF, nº 1 e 2, 1992

Vieira, J., Triplo Salto, in Boletim IAAF, nº 1 e 2, 1993

Outra documentação:

- Análise biomecânica dos atletas finalistas dos Jogos Olímpicos de Seul – IAAF (VHS)

- Planète AthléJeunes, Fédération Française d'Athlétisme, édition Clubs et Associations Sportives – DVD-Rom

Anexo II - Estudos Práticos - Badminton / Practical Studies - Badminton**9.4.1. Designação da unidade curricular:**

Estudos Práticos - Badminton / Practical Studies - Badminton

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

Miguel Ângelo Sousa Fachada Domingues Coelho (TP28)

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

na

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

Domínio das habilidades motoras específicas do Badminton; domínio das habilidades táticas elementares em situação de jogo de singulares e pares; domínio de conhecimentos relativos aos gestos técnicos, noções táticas e regras do jogo; conceção de situações de aprendizagem dos conteúdos; manipulação das competências específicas curriculares escolares para a matéria.

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Mastery of Badminton specific:

- technical and tactic skills (in single and pairs);

- technical, tactical and regulation knowledge.

Conceive content learning tasks;

Mastery of school curricular prescriptions concerned with the subject.

9.4.5. Conteúdos programáticos:

Gestos técnicos: lob, clear, drive, remate, amortie, encosto, serviço e respetivas variantes.

Leis do jogo.

Situações de aprendizagem de acordo com o perfil do jovem em idade escolar.

Situações de aprendizagem de acordo com o esforço específico do jogo.

Situações de aprendizagem de acordo com as finalidades da Educação Física Escolar.

Situações de aprendizagem orientadas para o desenvolvimento de capacidades condicionais.

Orientações curriculares formais: estruturação dos objetivos específicos do Badminton.

9.4.5. Syllabus:

Technical skills: lob, clear, drive, smash, amortie, approach, serve, and inherent specifications;

Regulations;

Learning situations according to:

- *young practitioners profile;*
- *specific effort regime;*
- *PE aims and goals;*
- *conditional capacities development;*

Curricular specific prescriptions, concerned with specific learning skills.

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular
Os gestos técnicos previstos compõem o essencial da técnica e tática específicas e permitem o alcance do objetivo enunciado; as variáveis enunciadas contemplam um conjunto completo que permite a exploração da criação de situações de aprendizagem; o conhecimento das competências a desenvolver nas escolas sustenta a compreensão da sua complexidade crescente.

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

Defined technical skills are the essence of specific technique and allow to reach defined objectives; exposed variables form a comprehensive set coherent to aimed learning tasks exploration; knowing curricular skills in school context sustains understanding its gradative complexity.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Ensino expositivo com colocação de problemas de exercitação prática; descoberta guiada de soluções práticas; Reflexão autónoma e partilhada.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Directed teaching upon problems of field practice; guided discovery of field solutions; Autonomous and collective reflection.

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

A existência de exposição, estímulo à autonomia e necessidade de partilha de conhecimentos, constituem uma combinação respeitadora da natureza diversa dos objectivos propostos.

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

Proposed directed teaching, enhancement of student autonomy and need of knowledge sharing form a combination concerned with the diverse nature of proposed goals.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

- Ferly, B., Gallet, B. & Papelier, G. (2000). Les fondamentaux du badminton. Amphora.*
Ferly, B. & Papelier, G. (2003). Enseigner le badminton. Action.
Grice, T. (1996). Badminton. Steps to Success. Human Kinetics: Champaign, Il.
Hernandez, M. (1989). Iniciación al Badminton - Manuales para la Enseñanza. Editora Gymnos, Barcelona.
Jian, H & Beng, O. L. (2000). Basic Skills of Badminton. Sports Junction. Selangor, Malaysia.
Lemoine, N. & Lammertyn, P. (2004) Jeux de badminton. Revue EPS.
Programas Nacionais de Educação Física. Ministério da Educação, 2001.
Roper P. (1995). The Skills of the Game. The Cordwood Press Ltd.

Anexo II - Estudos Práticos - Capoeira / Practical Study - Capoeira

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Estudos Práticos - Capoeira / Practical Study - Capoeira

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

Paulo Coêlho de Araújo (TP 28)

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

na

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

Enquadrada no contexto curricular da Licenciatura em Ciências do Desporto, e no conjunto de bloco/disciplinas de natureza essencialmente desportiva, ocupar-se-á da transmissão de conteúdos históricos, seus significados e dinamismos ocorridos ao longo dos tempos, e dos movimentos que lhes são particulares, indicados para as suas distintas formas de expressividades, em que se destacam a luta, o jogo, a ginástica e a dança.

- 1. Promover a apropriação dos conteúdos específicos da Capoeira*
- 2. Promover a aplicação dos conteúdos específicos da Capoeira para as suas distintas formas de expressividades;*
- 3. Promover a aplicação dos conteúdos específicos da Capoeira para as suas distintas formas de expressividades e para distintos ambientes de desenvolvimento;*
- 4. Promover a apropriação dos conteúdos específicos de diferentes sistemáticas de ensino para o desenvolvimento da Capoeira nas aulas de Educação Física Escolar para distintas faixas etárias.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Framed in the context of the undergraduate curriculum in Sport, and the set of block / sports disciplines essentially, will occupy

the transmission of historical contents, their meanings and dynamics that occur over time, and the movements they are private, suited to their different forms of expression, which highlighted the struggle, the game, gymnastics and dance.

- 1. Promote ownership of the specific contents of Capoeira**
- 2. Promote the application of the specific contents of Capoeira to their different forms of expression;**
- 3. Promote the application of the specific contents of Capoeira to their different forms of expression and different development environments;**
- 4. To promote the appropriation of the specific contents of different teaching systems for the development of Capoeira in the School Physical Education classes for different age groups**

9.4.5. Conteúdos programáticos:

- 1. Aspectos estruturais e funcionais.**
 - 1.1. Histórico.**
 - 1.2. Característica.**
 - 1.3. Conhecimento do Material.**
 - 1.4. Importância da sua prática.**
- 2. Movimento fundamental.**
 - 2.1. Ginga (no mesmo local, para trás, para frente)**
- 3. Movimentos secundários.**
 - 3.1. Aú**
 - 3.2. Cocurinha**
 - 3.3. Negativa (para frente, para trás)**
 - 3.4. Esquivas (lateral, para trás)**
 - 3.5. Quedas**
 - 3.6. Bloqueios**
 - 3.7. Floreios ou fintas (giro, rolê, sobrepasso)**
- 4. Golpes Traumatizantes (ofensivos)**
 - 4.1. Meia lua de frente**
 - 4.2. Armada**
 - 4.3. Benção**
 - 4.4. Queixada**
 - 4.5. Cutila ou cutilada**
 - 4.6. Martelo**
 - 4.7. Joelhada**
 - 4.8. Cabeçada**
 - 4.9. Palma**
 - 4.10. Godeme**
 - 4.11. Galopante**
 - 4.12. Meia lua de compasso**
 - 4.13. Soco**
 - 4.14. Telefone**
 - 4.15. Palma dupla**
 - 4.16. Armada Pulada**
 - 4.17. Chapa**
 - 4.18. Chapa Giratória**
 - 4.19. Bicuda**
 - 4.20. Benção Pulada**
- 5. Golpes desequilibrantes**
 - 5.1. Rasteira**
 - 5.2. Benção pulada**
 - 5.3. Vingativa**
- 6. Treinamento de sequências elaboradas pelos grupos**
- 7. Coreografia**

9.4.5. Syllabus:

- 1. Structural aspects and you work**
 - 1.1. Historical**
 - 1.2. Characteristic**
 - 1.3. Importance of its practice**
 - 1.4. Applicability practice in Physical Education - teaching pedagogy**
- 2. Fundamental. moviment**
 - 2.1. Swings**
- 3. Secondary movements**
 - 3.1. Cartwheel**
 - 3.2. Cocurinha**
 - 3.3. Negative**
 - 3.4. You avoid**
 - 3.5. Falls**
 - 3.6. Blockades**
 - 3.7. Flourish or dribble**
- 4. Blows Traumatic (offensive)**
 - 4.1. Stocking front moon**
 - 4.2. Armed of backs**
 - 4.3. Blessing**
 - 4.4. jaw**
 - 4.5. Cut**

- 4.6. Hammer
- 4.7. Knee
- 4.8. Header
- 4.9. Palm
- 4.10. Godeme
- 4.11. Galloping
- 4.12. Wrest
- 4.13. Stocking compasses moon
- 4.14. Header in the cartwheel
- 5. Blows in unbalance
- 5.1. Rasteira
- 5.2. Front scissors
- 5.3. Scissors of backs
- 5.4. Jumped blessing
- 5.5. Revengeful
- 6. Tied up movements
- 7. Choreography

- 9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular
Os conteúdos programáticos desta disciplina concorrem para ampliar o conjunto de práticas lúdico desportivas, necessárias para o desempenho profissional dos estudantes, permitindo-lhes o conhecimento de uma expressão alternativa, que neste caso particular se mostra multifacetada, e deste modo, propiciadora de aplicações em distintos ambientes e para distintas faixas etárias com vista ao desenvolvimento das capacidades motoras e das habilidades de luta, de jogo motor, das expressões aeróbicas e artísticas, da transmissão de valores e da socialização das clientelas envolvidas.
- 9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.
The syllabus content of this course contributes to broadening the range of sporting practices required for the students' professional performance, allowing them to know an alternative expression, which in this particular case is multifaceted, and, thus, conducive to different applications. environments and for different age groups in order to develop motor skills and fighting skills, motor play, aerobic and artistic expressions, the transfer of values and the socialization of the clients involved.
- 9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):
A metodologia aplicada é a teórico-prática, requerendo-se dos alunos a leituras de textos selecionados sobre a modalidade, desenvolvendo-se estratégias de desenvolvimento, individual, 1x1 e em grupo.
- a) Estudo independente (individual);
 - b) Estudo grupal;
 - c) Atendimento individual e grupal
- 9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):
The applied methodology is theoretical-practical, requiring the students to read selected texts about the modality, developing individual, 1x1 and group development strategies.
- a) Independent (individual) study;
 - b) Group study;
 - c) Individual and group assistance
- 9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.
As metodologias de ensino da unidade curricular e os objetivos que perseguem densificam a experiência aplicada do docente responsável no estudo da capoeira, particularmente visível em projetos desenvolvidos, prestações de serviços à comunidade e publicações. As referências bibliográficas utilizadas e os conteúdos selecionados garantem a abrangência e a especificidade adequada para o domínio das áreas de estudo e a concretização dos objetivos definidos.
- 9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.
The teaching methodologies of the curricular unit and the objectives they pursue densify the applied experience of the responsible teacher on the study of capoeira, particularly visible in developed projects, services to the community, and publications. The references used and the selected content ensure the comprehensiveness and appropriate specificity to the field of study areas, and achieving the goals defined.
- 9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:
ARAÚJO, P. C., *Abordagens Sócio-Antropológicas da Luta/Jogo da Capoeira. Publismai: Maia, 1997.* ARAÚJO, P. C., *O revivalismo africano e suas implicações para a prática da Capoeira. Perspectivas XXI, ano 1, Janeiro/Junho, 1998.*
ARAÚJO, P. C.; JAQUEIRA, Ana Rosa F. *A luta da Capoeira: Reflexões acerca da sua origem. ANTROPOLÍTICA - Revista Contemporânea de Antropologia, nº 24, 1º Sem.2008. 87-102. Niteroi (2009)*
JAQUEIRA, Ana Rosa F. *Capoeira: configurações e dinâmicas contemporâneas. Revista Estação Científica, 0. Universidade Estácio de Sá. Campus de Juiz de Fora (MG). Disponível em: www.jf.estacio.br. Novembro (2005).*
ARAÚJO, P. C. *A dança/luta N'Golo e a capoeira. Uma nova abordagem sobre as informações existentes. Capoeira. Novos Estudos, 41-55 (2005) - Coimbra/Portugal.*
FREITAS, Jorge Luiz de. *Capoeira na Educação Física. Capoeira na Educação Física como ensinar???, 83-88. Curitiba (Parná), (2007)*
TAYLOR, GERARD. *Capoeira*
VERDINO, PAULA. *Capoeira Workout (DVD). 2007*

Anexo II - Estudos Práticos - Ciclismo / Practical Studies - Cycling**9.4.1. Designação da unidade curricular:***Estudos Práticos - Ciclismo / Practical Studies - Cycling***9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):***Amândio Manuel Cupido dos Santos (TP 7)***9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:***Gabriel Ruivaco Mendes (TP 7)**José Miguel Santos Afonso (TP 7)**José Luís Algarra (TP 7)***9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):***Explicar e aplicar as regras do regulamento de ciclismo; Descreve e diferencia as disciplinas do ciclismo; descreve e diferencia as etapas de desenvolvimento do praticante. Identifica diferentes tipos de bicicletas, materiais, componentes e acessórios; Emprega métodos de regulação da bicicleta; Elabora e organiza exercícios e situações de treino adequados ao nível do praticante e de acordo com os recursos disponíveis; Identifica e descreve os fatores associados a um ambiente de prática desportiva segura; Identifica, descreve e aplica os procedimentos e as técnicas que permitem a minimização do risco; gestão de emergências, acidentes, lesões e doenças; Identifica, descreve e emprega as ferramentas associadas à melhoria do desempenho do ciclista; Identifica e relaciona os fatores associados à compreensão do ciclista num ambiente de treino eficaz; Executa a análise das técnicas e das capacidades dos ciclistas; Identifica, descreve e aplica os fatores associados à melhoria do desempenho***9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:***Explain and apply the rules of the cycling regulation; Describes and differentiates the disciplines of cycling; describes and differentiates the stages of development of the practitioner. Identifies different types of bikes, materials, components and accessories; Employs methods of regulating the bicycle; Prepares and organizes exercises and training situations appropriate to the level of the practitioner and according to the available resources; Identifies and describes the factors associated with a safe sporting environment; Identifies, describes and applies procedures and techniques that allow risk minimization; management of emergencies, accidents, injuries and diseases; Identifies, describes and employs the tools associated with improving the rider's performance; Identifies and relates factors associated with understanding the rider in an effective training environment; Performs the analysis of the techniques and capabilities of cyclists; Identifies, describes, and applies factors***9.4.5. Conteúdos programáticos:***Regulamentos de Ciclismo; Ciclismo de Iniciação e Lazer; Equipamento de Ciclismo e Posição na Bicicleta; Técnicas de Ciclismo; Melhorar o Desempenho do Corredor; Avaliação, Prescrição e Controlo do Exercício no Ciclismo de Lazer***9.4.5. Syllabus:***Cycling regulations; Initiation and Leisure Cycling; Cycling Equipment and Position in the Bicycle; Cycling Techniques; Improve athlete Performance; Assessment, Prescription and Exercise Control in Leisure Cycling.***9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular***É pretendido que o aluno adquira as ferramentas e as competências de base à iniciação do ciclismo, importantes nas etapas iniciais de formação do praticante de ciclismo de modo a integrar o estágio no clube com as competências que permitem a sua ação e desenvolvimento na prática; O aluno desenvolva ainda, competências no contexto real da prática desportiva necessárias à sua atividade de treinador; O aluno conheça o funcionamento dos clubes e defina os objetivos a desenvolver nas primeiras etapas de desenvolvimento da formação do praticante de ciclismo.***9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.***It is intended that the student acquire the tools and basic skills to initiate cycling, this tools are important in the initial stages of training of the cycling practitioner in order to integrate the internship in the club this skills will allow is development in practice. The student also develops competences in the real context of the sports practice necessary for his coaching activity; The student needs to know the functioning of the clubs and define the objectives to develop in the first stages of development of the training of the cycling practitioner.***9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):***Pretende-se conciliar um método expositivo com diversas práticas pedagógicas de modo a promover uma aprendizagem que permita a integração do aluno no contexto das etapas de iniciação ao ciclismo***9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):***The aim is to reconcile an expository method with several pedagogical practices in order to promote a learning that allows the integration of the student in the context of the stages of initiation to cycling.***9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.***As metodologias de ensino e de aprendizagem visam o desenvolvimento integrado dos estudantes nos conhecimentos referidos nos conteúdos programáticos, preparando os mesmos quer a nível teórico quer a nível prático para a sua inserção junto dos clubes, permitindo assim a concretização dos objetivos e competências estabelecidas.*

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

The teaching and learning methodologies aim at the integrated development of students in the knowledge referred to in the programmatic contents, preparing them both theoretically and at a practical level for their insertion in the clubs, thus enabling the achievement of established objectives and competencies.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

*Sherwood, J. (2011). UCI Level 1 Coaching Handbook. UCI Editor Keith Flory.
Algarra, J. (2006). Ciclismo e Rendimento - Volume 1. UVP-FPC.
Algarra, J. (2006). Ciclismo e Rendimento - Volume 2. UVP-FPC*

Anexo II - Estudos Práticos - Desportos Náuticos / Practical Studies - Nautical Sports**9.4.1. Designação da unidade curricular:**

Estudos Práticos - Desportos Náuticos / Practical Studies - Nautical Sports

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

Beatriz Branquinho Gomes (TP 28)

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

na

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

Proporcionar uma formação inicial e polivalente nos desportos náuticos (surf, stand up paddle (SUP) e vela) permitindo transfer no domínio dos conteúdos.

Capacitar o estudante de conhecimentos que permitam a intervenção técnica e pedagógica no enquadramento das atividades. Desenvolver capacidades organizativas e de gestão das atividades em diferentes situações, de acordo com o local de prática, o equipamento disponível e as normas de segurança a ter em consideração

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Provide initial and multi-purpose knowledge in water sports (surf, stand up paddle (SUP) and sailing) allowing transfer in the field of contents

Enable the student of knowledge that allows technical and pedagogical intervention in the activities

Develop organizational and management capabilities to develop activities in different situations, according to the place of practice, the available equipment and safety standards

9.4.5. Conteúdos programáticos:

Introdução aos Desportos Náuticos.

A segurança em Desportos Náuticos

Iniciação ao surf: o equipamento, o ensino do surf, organização de atividades, segurança

Iniciação ao SUP: o equipamento, o ensino do SUP, organização de atividades, segurança

Iniciação à vela: o equipamento, o ensino da vela, organização de atividades, segurança

9.4.5. Syllabus:

Introduction to Nautical Sports.

Safety in Nautical Sports.

Introduction to surfing: equipment, teaching surfing, organizing activities, safety

Initiation to SUP: equipment, teaching SUP, organization of activities, safety

Introduction to sailing: equipment, teaching sailing, organization of activities, safety

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

Os conteúdos programáticos foram definidos de acordo com o conhecimento que os futuros profissionais devem possuir para conseguir, de um modo eficaz, seguro e atractivo construir e conduzir, os diferentes processos de ensino aprendizagem e/ou treino em desportos nauticos.

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

The course syllabus are in accordance with the knowledge that future professionals must have to achieve and lead, in an effective, safe and attractive manner, the different teaching and learning processes, as well as for learning and training in nautical sports

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Diferentes métodos e técnicas pedagógicas de acordo com os objectivos a alcançar no decorrer das sessões (exposição, prática orientada, entre outras).

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Different methods and teaching techniques in accordance with the objectives to be achieved during the sessions (exposure, guided, among others).

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

As metodologias de ensino são ajustadas às condições específicas dos diferentes objectivos da disciplina, numa perspectiva de facilitar o processo de aquisição dos conhecimentos por parte dos alunos e, de os mesmos ficarem aptos a adaptar as referidas metodologias em função da intervenção que venham a ter no campo de trabalho, de acordo com a modalidade náutica em questão, os objectivos e população alvo.

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

Teaching methodologies are adjusted to the specific conditions of the different discipline goals in a way that ensures knowledge acquisition by students, and allowing them to be able to adapt those methodologies according to the nautical sport, objectives and target population.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Surf

*Abbott, R. & Baker, M. (1980). Start Surfing. Editorial Presença.
Manual do Curso de Treinadores de Surf e Bodyboard –Federação Portuguesa de Surf.
Rocha, J. (2008). História do Surf em Portugal. Quimera Editores.
Warshaw, M. (2003). The encyclopedia of surfing. Hartcourt Books. San Francisco
Warshaw, M. (2010). The history of surfing. Califórnia: Chronicle Books LLC*

SUP

*Roux, B. (2017). Stand-Up Paddle, S'Initier Et Progresser. Glénat
http://absup.com.br/regras_absup.pdf
O Stand Up Paddle adaptado às aulas de Educação Física*

Vela

*Curso de instrutores : documentação de apoio / Federação Portuguesa de Vela
Fitzpatrick, W. (1992). A vela em sete lições. Presença
Monier, G., Chédeville. J. (1993). Voile : manuel de l'entraîneur: accompagné de 50 fiches d'entraînement.*

Anexo II - Estudos Práticos - Escalada / Pratical Studies - Climbing

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Estudos Práticos - Escalada / Pratical Studies - Climbing

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

Miguel Ângelo Abreu Lopes de Oliveira (TP28)

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

João Carlos Gomes Craveiro (TP28)

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

A disciplina de Escalada, leccionada na FCDEF-UC, habilita os discentes com as competências necessárias para efectuar o ensino de escalada em EAE, em Top-rope/Bottom roping. Para tal, ao concluir a disciplina, o aluno estará apto a:

- colocar uma corda em top-rope, através de acesso ao topo da parede, e em segurança
- escalar e assegurar terceiros em top-rope/bottom-roping, em vias que em 1º de cordada seriam consideradas até grau IV/IV+, sempre demonstrando segurança e eficácia em todas as acções
- colocar uma corda para descida em "rappel", em reunião instalada com material permanente, sabendo instalar se e descer em segurança, bem como instalar e fazer descer terceiros em segurança.
- enquadrar pequenas sessões de iniciação à escalada, em top-rope/bottom-roping e em treino de Boulder.
- . Conhecerá ainda, a história geral da Escalada bem como os equipamentos/recursos materiais específicos da modalidade.

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Climbing subject, taught at FCDEF-UC, empowers students with the skills necessary to carry out climbing teaching at Artificial Climbing Walls (ACW) in Top-rope/Bottom roping. To do so, after completing the course, students will be able to:

- Place a rope on top-rope, through access to the top of the wall, always maintaining safety
- Climbing, and belaying other climbers, on top-rope/bottom-roping on routes graded IV / IV +, always demonstrating safety and efficacy in all actions
- Place a rope for abseil down using bolted tops, knowing how to install themselves and abseil down safely, as well as making other climbers abseil down.
- lead climbing sessions on top-rope/bottom-roping and on Bouldering.
- . Knowing the general history of climbing and be familiar with the equipment and resources specific of this discipline.

9.4.5. Conteúdos programáticos:

- . História da Escalada
- . Diferentes formas de Escalada
- . Técnicas de Movimento
- como ensinar os movimentos, a ajuda e as progressões
- aquecimento específico, retorno à calma e alongamento
- a repetição dos movimentos

- *relação entre a posição corporal e o trabalho dos pés*
- *o trabalho dos pés*
- *como usar as mãos*
- *importância da oposição de forças*
- *importância da posição corporal*
- *como “repousar” enquanto se escala*
- *movimentos dinâmicos*
- *como “ler” (antecipar) os movimentos*
- . *Meio ambiente em Escalada*
- *Estruturas Artificiais para Escalada (EAE)*
- . *Equipamento*
- *dinâmica de forças e de quedas*
- *cordas*
- *calçado*
- *arnês*
- *mosquetões*
- *aparelhos para segurança e para descida em rappel*
- *a utilização do carbonato de magnésio*
- . *Trabalho com cordas e técnicas de segurança*
- *nós para encordoamento e nós para fixação de corda*
- *nós auto-bloqueantes*
- *assegurar um escalador*
- *descida em rappel*
- *considerações para instrução em EAE, em top-ropo*
- . *Acidentes e formas de prevenção*

9.4.5. Syllabus:

- . *Climbing history*

- . *Different forms of Climbing*

- . *Movement Technique*
- *How to teach the movements*
- *How do we learn the movements*
- *Progressions*
- *Specific warm up, cool down and stretching*
- *Movements repetition*
- *Relationship between body position and footwork*
- *Footwork*
- *How to use hands*
- *Importance of the forces opposition*
- *Importance of body position*
- *How “to rest” while climbing*
- *Dynamic movements*
- *How “to read” (anticipate) movements*

- . *Venues:*
- *Artificial Climbing Structures/Walls (ACS/ACW)*

- . *Equipment*
- *Dynamic of forces and falls*
- *ropes*
- *specific shoes*
- *seat harness*
- *carabiners*
- *Equipment for belaying and for abseil down*
- *The use of magnesium carbonate*
- . *Working with ropes and safety techniques*
- *knots for tie in*
- *self-locking knots*
- *belaying a climber*
- *abseiling down*
- *Considerations for instruction at ACS/ACW, on Top-ropo/Bottom roping*

- . *Accidents*
- *How to avoid accidents*

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

Os conteúdos programáticos abordam os temas básicos, mas fundamentais, para dotar os estudantes com os conhecimentos e competências necessárias para alcançar os objetivos definidos - efectuar o ensino de escalada/conduzir atividades de escalada em EAE, em Top-ropo/Bottom roping, seja nível da Educação Física escolar, em clubes desportivos ou em meio empresarial especializado.

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

The syllabus covers basic, but fundamental, themes to provide students with the knowledge and skills necessary to achieve the

defined objectives - to teach climbing / conduct climbing activities in Top-rope / Bottom roping, whether at Physical Education level, in sports clubs or in a specialized business environment.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Métodos Expositivos, Trabalho Independente, Elaboração conjunta.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Expository methods, Independent Work, Co-work tasks.

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

As metodologias de ensino da unidade curricular conduzem aos objetivos definidos para a mesma através de uma experimentação guiada em exercício ao próprio e aos seus pares, garantindo que os estudantes para além do conhecimento das diferentes progressões pedagógicas necessárias ao ensino/instrução a terceiros conseguem, com qualidade, demonstrar e reproduzir os skills próprios da modalidade desportiva, acto fundamental no processo de ensino. Complementa-se o processo através da exploração da bibliografia referenciada e da análise de vídeos técnicos.

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

The teaching methodologies lead to the defined learning outcomes through a guided experimentation in exercise to oneself and to students' peers, ensuring that students, besides the knowledge of the different pedagogical progressions necessary to teaching / instruction, achieve enough quality to demonstrate and reproduce the skills of the sports activity, which is a fundamental act in the teaching process. The all process is complemented with the exploration of the referenced bibliography and technical video analysis.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Beroujon, Yves, et autres, Juegos de Escalada, 1ª edição, Barcelona, Inde Publicaciones, 1999
Hoffman, Michael, Manual de Escalada, 4ª edição em castelhano, Madrid, Ediciones Desnivel, 1997
Luebben, Craig, Nudos para escaladores, 2ª edição em castelhano, Madrid, Ediciones Desnivel, 1995
Macia, David, Planificación del entrenamiento en escalada deportiva, 1ª edição, Madrid, Ediciones Desnivel, 2002
Murcia, Máximo, Prevención Seguridad y Autorrescate, 1ª edição, Madrid, Ediciones Desnivel, 1996
McMillan, Neville, Care and Maintenance, 1ª edição, Manchester, edições BMC, 2001
Núñez, Tino, Cuerdas y nudos de alta resistencia, 1ª edição em castelhano, Madrid, Ediciones Desnivel, 2002
Richardson, Alun, Rock Climbing for instructors, 1ª edição, Marlborough, The Crowood Press Ltd, 2001
Shubert, Pit, Seguridad y Riesgo, 1ª edição em Castelhano, Madrid, Ediciones Desnivel, 1996
Winter, Stefan, Escalada deportiva con niños y adolescentes, 1ª edição, Madrid, Ediciones Desnivel, 2000

Anexo II - Estudos Práticos - Futsal / Practical Study - Futsal

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Estudos Práticos - Futsal / Practical Study - Futsal

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

Hugo Miguel Borges Sarmiento (TP 28)

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

na

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

[1] Dotar o estudante de conhecimentos acerca da vertente organizativa e regulamentar do futsal;
[2] Aquisição de competências técnicas e táticas de execução e compreensão do jogo através da experimentação dos conteúdos;
[3] Desenvolver competências sobre o processo ensino/treino da modalidade que permitam a sua abordagem em contexto escolar e de competição.

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

[1] Provide the student with knowledge about the organizational and regulatory aspects of futsal;
[2] Acquisition of technical and tactical skills of execution and understanding of the game through the experimentation of the contents;
[3] Develop skills on the teaching/training process of this specific modality that allow its approach in school and/or competition context.

9.4.5. Conteúdos programáticos:

[1] Gestão e organização do futsal;
[2] Aspetos regulamentares do jogo de futsal;
[3] Caracterização da modalidade;
[4] Capacidades motoras do futsal;
[5] Constrangimentos técnico-táticos do jogo.

9.4.5. Syllabus:

- [1] *Management and organization of futsal;*
- [2] *Laws of the game;*
- [3] *Characterization of the modality;*
- [4] *Futsal motor skills;*
- [5] *Technical-tactical constraints of the game.*

9.4.6. **Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular**
O aprofundamento conteúdos programáticos relativos à organização e gestão do jogo de futsal, bem como os aspetos regulamentares da modalidade, permitirá desenvolver os conhecimentos acerca da vertente organizativa/regulamentar da modalidade. Por outro lado, as competências técnicas, táticas e de intervenção em contexto de ensino/treino serão potenciadas mediante os conteúdos subjacentes à caracterização da modalidade, das capacidades motoras que lhe são inerentes bem como aos constrangimentos técnico-táticos que lhe estão associados.

9.4.6. **Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.**
Deepening syllabus concerning the organizational and game management of futsal game, as well as the aspects concerning the laws of the game, will develop the knowledge about the futsal organization and regulamentar aspects of the futsal. On the other hand, the technical, tactical and intervention skills in the context of teaching / training will be enhanced by the content underlying the characterization of the modality, the inherent motor skills as well as the technical-tactical constraints associated with it.

9.4.7. **Metodologias de ensino (avaliação incluída):**
As aulas serão maioritariamente de natureza teórico-prática recorrendo-se, por vezes, a sessões teóricas que consubstanciem os conteúdos a leccionar. Será privilegiada a análise crítica e discussão de ideias, bem como a vivência prática da modalidade desportiva, potenciando desta forma a capacidade de intervenção perante o processo de ensino/aprendizagem.

9.4.7. **Teaching methodologies (including evaluation):**
The classes will be mainly of theoretical/practical nature. Sometimes theoretical classes will be taught to consubstantiate the contents to be taught. Critical analysis and discussion of ideas, as well as the practical experience of the sporting modality will be privileged. In this way, the capacity of student to perform an adequate intervention in the learning/teaching process can be enhanced.

9.4.8. **Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.**
As metodologias de ensino privilegiam a envolvimento do aluno no contexto teórico-prático permitindo-lhe construir um percurso de reflexão/ação/progressão individual, dotando-o de competências específicas de análise, compreensão e intervenção adequadas à complexidade subjacente desta modalidade.

9.4.8. **Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.**
The teaching methodologies emphasize the involvement of students in theoretical and practical context allowing them to build a concept of individual reflection, action and progression, providing it with specific skills of analysis, understanding and appropriate intervention according to the underlying complexity of this sport.

9.4.9. **Bibliografia de consulta/existência obrigatória:**
Bompa, T. (2005). Entrenamiento de equipos deportivos. Barcelona. Paidotribo.
Braz, J. (2006). "Organização do jogo e do treino em Futsal". Estudo comparativo acerca das concepções de treinadores de equipas de rendimento superior de Portugal, Espanha e Brasil. Dissertação de Mestrado. Porto: FCDEF-UP.
Lucena, R. (2002). "Futsal e a iniciação". Editor sprint.
Sarmiento H, Bradley P, Travassos B. The Transition from Match Analysis to Intervention: Optimising the Coaching Process in Elite Futsal. International Journal of Performance Analysis in Sport. 2015;15(2):471-88.
Travassos, B. (2014) A Tomada de Decisão no Futsal. Prime-Books.

Anexo II - Estudos Práticos - Hidroginástica / Pratical Studies - Aquafitness

9.4.1. **Designação da unidade curricular:**
Estudos Práticos - Hidroginástica / Pratical Studies - Aquafitness

9.4.2. **Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):**
João Filipe Marques dos Santos (TP 28)

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

9.4.4. **Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):**
A disciplina pretende promover o interesse e o conhecimento pela actividade física realizada em meio aquático. Em termos de objetivos gerais, o aluno deverá:

1. *Dominar um conjunto de conteúdos que lhes permitam compreender e enquadrar o âmbito de intervenção e os objectivos da hidroginástica;*
2. *Adquirir e dominar os elementos base da hidroginástica, assim como as diferentes velocidades de execução dos mesmos;*
3. *Adquirir conhecimentos teórico-práticos sobre o processo ensino-aprendizagem, metodologia de ensino e técnicas de*

intervenção em aula.**9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:**

The discipline aims to promote interest and knowledge by physical activity performed in aquatic environment.

In terms of general objectives, the student should:

- 1. Master a set of contents that allow them to understand and fit the scope of intervention and the objectives of aquafitness;**
- 2. Acquiring and mastering the basic elements of aquafitness, as well as the different velocities of execution of them;**
- 3. Acquire theoretical-practical knowledge about the teaching-learning process, teaching methodology and intervention techniques in class.**

9.4.5. Conteúdos programáticos:

- *História e benefícios da Hidroginástica;*
- *Características do trabalho na água*
- *Elementos base;*
- *Musica e velocidades de execução;*
- *Propiedades e Leis Físicas da Água*
- *Métodos coreográficos e transições*

9.4.5. Syllabus:

- *History and benefits of Hydrogymnastics;*
- *Water workout characteristics*
- *Basic elements;*
- *Music and execution speeds;*
- *Properties and Physical Laws of Water*
- *Choreographic methods and transitions*

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

Os conteúdos programáticos vão ao encontro dos objetivos da unidade curricular porque irá permitir ao estudante desenvolver competências nas áreas da expressividade, movimento e dinamismo identificadas nesta modalidade.

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

The syllabus meets the objectives of the curricular unit since it allows students to develop skills in the areas of expression, movement and dynamism identified in this sport.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Sessões de ensino de natureza coletiva com orientação pessoal de tipo tutorial nas aulas práticas, trabalhos de terreno inseridos em tarefas pontuais realizados nas aulas práticas.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Education sessions in group with tutorial kind of personal guidance in practical classes, fieldwork inserted in specific tasks carried out in practical classes.

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

Os alunos deverão executar os movimentos ensinados de forma adequada, sabendo distinguir as deficiências aquando da sua execução, e igualmente identificar as estratégias mais adequadas para a sua correção, bem como distinguir as principais características de cada bloco de movimentos relacionado nos conteúdos da disciplina.

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

Students should execute the movements they were taught properly, pointing out deficiencies during their execution, and identify the most suitable strategies for their correction, as well as the main distinguishing features of each movement block related to the course content.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

- * *Aquatic Fitness Professional Manual (2008), Nokomis. Aquatic Exercise Association.*
- * *Adami, M. (2002). Aquafitness. DK publishing*
- * *Dantas, E. (1998). - A prática da preparação física 4ª ed. - Rio de Janeiro. Shape,*
- * *Marins, J. ; Giannichi, R. ,(1998). - Avaliação & Prescrição de Actividade Física2ª Rio de Janeiro. Shape*
- * *Sanders, (1999). M. YMCA Water Fitness Human Kinetics publisher.*
- * *See, J. (1992). – Aqua Aerobics Iowa. Eddie Bowers Publishing, inc.*

Anexo II - Estudos Práticos - Jogos Tradicionais Portugueses / Practical Studies - Portuguese Traditional Games**9.4.1. Designação da unidade curricular:**

Estudos Práticos - Jogos Tradicionais Portugueses / Practical Studies - Portuguese Traditional Games

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

Ana Rosa Fachardo Jaqueira (TP 28)

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

na

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

- *Divulgar o património multicultural dos jogos tradicionais;*
- *Revitalizar a prática lúdica tradicional no ambiente intra e extra escolar;*
- *Identificar a lógica interna dos jogos tradicionais abordados e o seus potenciais formativos e educativos;*
- *Implementar a sua prática como meio educativo escolar através do desenvolvimento e aplicação prática de exercícios de progressão pedagógica os quais conduzam à aquisição das habilidades específicas do jogo;*
- *Implementar a sua prática como meio recreativo e para a ocupação dos tempos livres;*
- *Implementar o jogo pelo jogo e o jogo tradicional como elemento introdutório de desportos de base motora e de comunicação interpessoal equivalentes.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

- *To publicize the multicultural heritage of traditional games;*
- *Revitalize the traditional ludic practice in the intra- and extra-school environment*
- *Identify the internal logic of traditional games and their formative potential;*
- *Implement their practice as a school educational environment through the development of pedagogical progression which lead to the acquisition of the specific skills of the game;*
- *Implement their practice as a recreational and free time occupation;*
- *Implement the game by the game;*
- *implement the traditional game as an introductory element of sports with equivalent interpersonal communication and motor base.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

- *o jogo tradicional na visão dos intelectuais portugueses;*
- *introdução à Praxiologia Motriz;*
- *o jogo tradicional como ferramenta de ensino;*
- *atividades psicomotrizas: confecção e experimentação da bola de trapos, aro e gancheta, jogo dos bolos, burro, corrida de pedras;*
- *atividade sociomotriz de cooperação: jogo da pela ao alto, passa e ganha, jogo do caqueiro;*
- *atividade sociomotriz de cooperação-oposição: jogo da pela à parede; jogo da pela ao vai-e-vem, jogo da porca, jogo do emboca (2 x 2) (4 X 4), jogo do beto, o jogo do bete (um exemplo de desportivização de uma prática lúdica tradicional portuguesa)*
- *atividade sociomotriz de cooperação-oposição paradoxológica: jogo bola sentada, jogo da bola caçadora, jogo do porco, jogo dos três campos.*
- *atividade sociomotriz de oposição: tirar o pau, luta da Galhofa.*

9.4.5. Syllabus:

- *the traditional game in the view of the Portuguese intellectuals;*
- *introduction to the Motor Praxiology;*
- *traditional game as a teaching tool;*
- *psychomotor activities: confection and experimentation bola de trapos, aro e gancheta, jogo dos bolos, burro, corrida de pedras;*
- *sociomotor activity of cooperation: jogo da pela ao alto, passa e ganha, jogo do caqueiro;*
- *sociomotor activity of cooperation-opposition: jogo da pela à parede; jogo da pela ao vai-e-vem, jogo da porca, jogo do emboca (2 x 2) (4 X 4), jogo do beto, o jogo do bete (an example of sportsmanship of a Portuguese traditional playful practice);*
- *sociomotor activity cooperation-oposition paradoxological: jogo bola sentada, jogo da bola caçadora, jogo do porco, jogo dos três campos;*
- *opposition sociomotor activity: tirar o pau, luta da Galhofa.*

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

Os conteúdos programáticos dos Estudos Práticos - Jogos Tradicionais Portugueses propiciam ao estudante atuar com critério: selecionar os jogos tradicionais para serem utilizados como ferramenta de ensino, de educação física, e de valores sociais e culturais.

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

The contents of the Practical Studies - Portuguese Traditional Games allow the student to act with criteria: to select the traditional games to be used as a teaching tool, physical education, and social and cultural values.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Aulas teórico-práticas.

Avaliação periódica:

- *1 frequência escrita*
- *trabalho de campo*
- *relatórios dos trabalhos de campo.*

Avaliação por exame de recurso:

- *1 frequência escrita.*

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Theoretical-practical classes.

Periodic evaluation:

- 1 written frequency
- fieldwork
- fieldwork reports.

Assessment by resource exam:

- 1 written frequency.

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

As aulas teórico-práticas propiciam nortear os objetivos desta unidade curricular relacionados a:

- *Divulgação do património multicultural dos jogos tradicionais;*
 - *Identificação da lógica interna dos jogos tradicionais e o seus potenciais formativos e educativos;*
 - *Implementação do jogo pelo jogo e do jogo tradicional como elemento introdutório de desportos de base motora e de comunicação interpessoal equivalentes.*
 - *Implementação da sua prática como meio educativo escolar através do desenvolvimento e aplicação prática de exercícios de progressão pedagógica os quais conduzam à aquisição das habilidades específicas do jogo;*
- O trabalho de campo propicia nortear os objetivos desta unidade curricular relacionados a:*
- *Revitalização da prática lúdica tradicional no ambiente intra e extra escolar;*
 - *Implementação da sua prática como meio recreativo e para a ocupação dos tempos livres.*

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

The theoretical-practical classes propitiate to guide the objectives of this curricular unit related to:

- *Dissemination of the multicultural heritage of traditional games;*
 - *Identification of the internal logic of traditional games and their formative and educational potential;*
 - *Implement the game by the game;*
 - *implement the traditional game as an introductory element of sports with equivalent interpersonal communication and motor base;*
 - *Implementation of their practice as a school educational environment through the development and practical application of pedagogical progression exercises which lead to the acquisition of the specific skills of the game;*
- The fieldwork is intended to guide the objectives of this curricular unit related to:*
- *Revitalization of traditional play practice in the intra and extra school environment;*
 - *Implementation of its practice as a recreational and leisure activity.*

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

- Araújo, P. C., Jaqueira, A. R., Rodrigues, M., Lavega, P. (2012). Considerações históricas, estruturais e praxiológicas do Jogo do Beto da Lousã – Portugal. Revista Acción Motriz. N 8.*
- Araújo, P. C.; Jaqueira, A. R.; Rodrigues, M. (2015). Os jogos de outros tempos. As representações sociais de idosos portugueses sobre a sua infância. In Jogos e atividade física na sociedade contemporânea: corpos, educação e emoção. De facto Editores.*
- Jaqueira, A. R.; Araújo, P. C.; Rodrigues, M. (2013). Análise histórica da visão dos intelectuais portugueses sobre a prática dos Jogos Tradicionais ao longo dos tempos. In Els jocs en la història, ed. Institut Ramon Muntaner. Barcelona: Editorial Afers.*
- Jaqueira, A. R., Araújo, P., C. (2017). A obra do Pe. Pedro Aloy, classificação praxiológica, os jogos tradicionais como matéria de ensino. Revista Acción Motriz. N 19.*
- Jaouen, G., Lavega, P., La Villa, C. (2009). Juegos tradicionales y salud social. Aranda del Duero: Asociación Cultural La Tanguila/AEJDT.*

Anexo II - Estudos Práticos - Metodologias de Aulas de Grupo / Pratical Sports - Methodology of Fitness Classes**9.4.1. Designação da unidade curricular:**

Estudos Práticos - Metodologias de Aulas de Grupo / Pratical Sports - Methodology of Fitness Classes

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

João Filipe Marques dos Santos (TP 28)

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

na

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

A disciplina pretende promover o interesse e o conhecimento por uma área em contínua expansão e com um vasto mercado de trabalho.

Em termos de objectivos gerais, o estudante deverá:

- 1. Dominar um conjunto de conteúdos que lhe permita elaborar uma estrutura de aula de grupo;*
- 2. Adquirir e dominar diversos movimentos primários básicos e complexos, tanto com materiais como com o peso corporal;*
- 3. Adquirir conhecimentos teórico-práticos sobre o processo ensino-aprendizagem, metodologia de ensino e técnicas de intervenção em aula.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

The course aims to promote interest and knowledge through an area in continuous expansion and with a vast labor market.

In terms of general objectives, the student should:

- 1. To master a set of contents that allows him to elaborate a group lesson structure;*
- 2. Acquire and master several basic and complex primary movements, both with materials and with body weight;*
- 3. Acquire theoretical-practical knowledge about the teaching-learning process, teaching methodology and intervention*

techniques in class.

9.4.5. Conteúdos programáticos:

- *Conceitos de Wellness, Fitness;*
- *Estrutura de uma aula de fitness;*
- *Tendências do mercado do Fitness: HIIT, Bootcamp, Tonificação, Funcional, Corpo & Mente;*
- *Movimentos primários e possíveis combinações com auxílio de equipamentos ou peso corporal;*
- *Metodologias de construção/planificação aulas.*

9.4.5. Syllabus:

- *Concepts of Wellness, Fitness;*
- *Structure of a fitness class;*
- *Trends of the Fitness Market: HIIT, Bootcamp, Toning, Functional, Body & Mind;*
- *Primary movements and possible combinations with the aid of equipment or body weight;*
- *Construction methodologies / planning classes.*

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular
Os conteúdos programáticos vão ao encontro dos objetivos da unidade curricular porque irá permitir ao estudante adquirir competências para a construção de diferentes tipos de aulas de grupo.

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

The syllabus contents meet the objectives of the curricular unit because it will allow the student to acquire competences for the construction of different types of group classes.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Sessões de ensino de natureza coletiva com orientação pessoal de tipo tutorial nas aulas práticas, trabalhos de terreno inseridos em tarefas pontuais realizados nas aulas práticas.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Education sessions in group with tutorial kind of personal guidance in practical classes, fieldwork inserted in specific tasks carried out in practical classes.

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

Os alunos deverão executar os movimentos ensinados de forma adequada, sabendo distinguir as deficiências aquando da sua execução, e igualmente identificar as estratégias mais adequadas para a sua correção, bem como distinguir as principais características de cada bloco de movimentos relacionado nos conteúdos da disciplina.

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

Students should execute the movements they were taught properly, pointing out deficiencies during their execution, and identify the most suitable strategies for their correction, as well as the main distinguishing features of each movement block related to the course content.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

- * *ACSM Fitness Book. American College of Sports Medicine – 2ª ed. 1998*
- * *ACSM's Guidelines for exercise testing and prescription - 9th Ed. 1998*
- * *Sobral, F. (2014) Exercício, saúde e cultura de fitness, Visão e Contextos*
- * *NASM (2012) Essentials of personal fitness training*

Anexo II - Estudos Práticos - Orientação / Pratical Studies - Orienteering

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Estudos Práticos - Orientação / Pratical Studies - Orienteering

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

Miguel Ângelo Abreu Lopes de Oliveira (TP 28)

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

João Carlos Gomes Craveiro

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

A disciplina de Orientação da licenciatura em Ciências do Desporto tem como objectivos dotar os alunos dos conhecimentos necessários ao ensino/treino de praticantes bem como ao enquadramento/organização de eventos de orientação. Para tal, ao concluir a disciplina, o aluno estará apto a:

- *conhecer a história da Orientação e as diferentes formas de Orientação;*
- *efectuar, com sucesso, percursos de Orientação nas suas diferentes formas;*
- *compreender e utilizar diferentes técnicas de navegação;*

- programar e enquadrar pequenas sessões de iniciação à Orientação, recorrendo à utilização de diferentes jogos didácticos e progressões para o ensino da actividade;
- programar e organizar pequenas actividades competitivas, no âmbito escolar/clube;
- avaliar a possibilidade de realização das actividades no local escolhido, sempre tendo em atenção as questões de segurança para os praticantes;
- elaborar um mapa de parque ou jardim, de grande escala, a partir de um mapa base.

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

The subject of Orienteering aims to provide students with the knowledge needed for teaching/training and for the organization of orienteering events. To do so, after completing the course, students will be able to:

- Perform successfully orienteering course in its different forms;
- Understand and use different navigation techniques;
- Program and lead Orienteering sessions, through the use of different educational games and teaching progressions;
- Schedule and organize small competitive events at the school/club;
- Evaluate the possibility of carrying out activities in the chosen location, keeping in mind the safety issues;
- Draw a map of park or garden, in large scale, after a base map;

Students will also know the history of the Orienteering and different forms of Orienteering beyond the major assumptions of the technical regulation of competition, as well as specific equipment and resources.

9.4.5. Conteúdos programáticos:

- . História da Orientação
- . Diferentes formas de Orientação e modalidades abrangidas pela IOF
- . Equipamentos
- . Mapas
- . Técnicas elementares de navegação
- . Técnicas avançadas de navegação
- . Sinalética
- . Didáctica da Orientação
- . Cartografia
- . Competições e regulamentos
- . Utilização de novas tecnologias para o ensino da Orientação
- . Produção de materiais alternativos para o ensino da Orientação

9.4.5. Syllabus:

- . Orienteering history
- . Different forms of Orienteering covered by IOF
- . Equipment
- . Maps
- . Elementary navigation techniques
- . Advanced navigation
- . Signage
- . Orienteering teaching
- . Cartography
- . Competitions and regulations
- . Use of new technologies for Orienteering teaching
- . Production of alternative materials for Orienteering teaching

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

Os conteúdos programáticos abordam os temas básicos, mas fundamentais, para dotar os estudantes com os conhecimentos e competências necessárias para alcançar os objetivos definidos - efectuar o ensino de Orientação, e também a organização de eventos competitivos, seja ao nível da Educação Física escolar, em clubes desportivos ou em meio empresarial especializado. Os conhecimentos de cartografia permitirão ainda que os estudantes fiquem aptos à produção de pequenos mapas específicos para a prática da Orientação Desportiva.

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

The syllabus addresses basic, but fundamental, themes to provide students with the knowledge and skills necessary to achieve the defined objectives - teach Orienteering, as well as the organization of competitive events, at Physical Education level, for sports clubs or addressed to specialized business environment. The cartography knowledge will also allow the students to be able to produce small specific maps for the practice of Orienteering.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Métodos Expositivos, Trabalho Independente, Elaboração conjunta.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Expository methods, Independent Work, Co-work tasks.

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

As metodologias de ensino da unidade curricular conduzem aos objetivos definidos para a mesma através de uma experimentação guiada em exercício ao próprio e aos seus pares, garantindo que os estudantes para além do conhecimento das

diferentes progressões pedagógicas necessárias ao ensino/instrução a terceiros conseguem, com qualidade, demonstrar e reproduzir os skills próprios da modalidade desportiva, acto fundamental no processo de ensino. Complementa-se o processo através da exploração da bibliografia referenciada e da organização de eventos reduzidos que favorecem a compreensão dos conteúdos e potenciam o desenvolvimento cognitivo específico da Orientação.

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

The teaching methodologies lead to the defined learning outcomes through a guided experimentation in exercise to oneself and to students' peers, ensuring that students, besides the knowledge of the different pedagogical progressions necessary to teaching / instruction, achieve enough quality to demonstrate and reproduce the skills of the sports activity, which is a fundamental act in the teaching process. The all process is complemented with the exploration of the referenced bibliography and the organization of short events that favor the understanding of the syllabus and enhance the specific cognitive development of Orienteering.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Carvalho, A. Melo, Corrida de Orientação – Desporto e Aventura na Natureza, Horizonte, 1985
Hasselstrand, Gunnar, Learning Orienteering step by step, Sweden, IOF, 1987
Lourtie, André, La course d'Orientation: Sport Populaire, Revista Education Physique, Dez 1967
Manual de Traçador de Percursos - FPO

Mendonça, Camilo, Orientação - Desporto na Natureza, Col. Desporto e Sociedade, nº1, DGD, Lisboa, 1987

McNeill, C., Ramsden, J., Renfrew, T., Teaching Orienteering, 1ª edição, Perthshire, Harveys (com a British Orienteering Federation), 1987

Norman, Bertil, Yngstron, Arne, Orienteering Technique From Start to Finish, The Swedish Orienteering Federation, Sweden, 1991

Oliveira, Miguel, Documento de Apoio para as Aulas de Orientação, FCDEF-UC, 2005

Palmer, Peter, Martland, Jim, The coaching collection, 1ª edição, British Orienteering Federation, 1988
Regulamentos da IOF e da FPO

Renfrew, T., McNeill, C., Palmer, P., Orienteering for the Young – Guidelines, Sweden, IOF, 1993

Anexo II - Estudos Práticos - Râguebi / Practical Studies - Rugby

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Estudos Práticos - Râguebi / Practical Studies - Rugby

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

Maria João Carvalheiro Campos (TP 28)

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

na

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

A unidade curricular tem como objetivo promover o conhecimento da modalidade de râguebi, e desenvolver nos estudantes a capacidade de a planificação e operacionalização de sessões desportivas introdutórias da modalidade de râguebi, num contexto escolar ou de clube desportivo.

O estudante deve adquirir as seguintes competências:

- Dominar os conteúdos e as competências pedagógicas associados ao râguebi, seleccionando estratégias adequadas para o desenvolvimento das aprendizagens de atividades físicas e desportivas, utilizando vários modelos didácticos de instrução, planificação e organização adaptados aos contextos sociais específicos.*
- Planear, organizar, implementar e avaliar sessões desportivas de nível introdutório da modalidade.*
- Descrever e demonstrar os elementos técnico-tácticos fundamentais da modalidade, identificando e corrigindo os seus principais erros técnicos, e melhorar a aptidão física e as capacidades motoras dos intervenientes*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

The course aims to promote knowledge of rugby and to develop the ability to plan and to implement introductory sports sessions of rugby in a school context or sports club.

The student must acquire the following competencies:

- Mastering the content, tools and educational intervention skills, selecting appropriate strategies for the development of learning of physical and sporting activities, using various teaching models of instruction, planning and organization tailored to specific social contexts.*
- To plan, organize, implement and evaluate introductory sports sessions.*
- To describe and demonstrate the fundamental technical and tactical elements of the game, identifying and correcting its main technical errors, and improve physical fitness and motor skills of the students.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

1. Abordagem teórica sobre as características da modalidade e apresentação das diferentes variantes (XV; Sevens; beach rugby; Touch rugby; Rugby em cadeira de rodas; tag rugby):

- Objetivo*

- Espaço de jogo
- Jogadores (posição, função)
- Pontuação
- Princípios do jogo / acções fundamentais do ataque e da defesa
- Leis de jogo elementares (Começo e recomeço de jogo; Toque/passe para a frente; Lei da vantagem; Fora de jogo)

2. Formação Rugby Ready e Touch rugby

3. Sinalética do árbitro

4. Metodologia do ensino da modalidade – Progressão pedagógica dos elementos técnico-táticos básicos do jogo:

- Transportar a bola nas 2 mãos;
- Apanhar a bola do solo;
- Correr com a bola e fintar (técnicas de evasão);
- Passe e receção;
- Passar antes, durante ou depois do contacto;
- Fixação, dobras, cruzamentos, passe interior, preservar o espaço livre;
- Organização do apoio (simples e complexo);
- Formas de jogar;
- Defesa individual e coletiva

5. Abordagem à modalidade através de jogos condicionados

9.4.5. Syllabus:

1. Initial theoretical approach on the game's features (XV; Sevens; beach rugby; touch rugby; wheelchair rugby; tag rugby):

- The field of play
- players (name, position, function)
- principal laws
- Points
- principles of the game
- ways to play

2. Rugby Ready and Touch Rugby Certification

3. Referee signals

4. Progressive presentation of basic technical and tactical elements:

- carrying the ball in both hands and run into space whenever possible, evading contact
- Taking the ball of the ground;
- Handling and evasion;
- Passing and receiving;
- Pass before, during or after (offload) contact;
- Evasion techniques, inside pass, creating space;
- Support play;
- Individual and collective defense

5. Playing the game with variations and small-sided games

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

Uma vez que se pretende que o estudante desenvolva as suas competências na planificação e operacionalização de sessões desportivas introdutórias da modalidade de rãguebi, abordam-se diversificados conteúdos programáticos teóricos e práticos que vão de encontro à consecução dos objetivos propostos. Os estudantes têm a oportunidade de experienciar a modalidade e conhecer as metodologias de ensino adequadas aos diferentes conteúdos programáticos.

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

Since it is intended that students develop their skills in planning and implement introductory rugby sessions, this course unit addresses diverse theoretical and practical content that meet the achievement of goals. Students have the opportunity to experience the sport and to recognize the proper teaching methods to different program content.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

As aulas serão essencialmente teórico-práticas. Em alguns momentos está previsto a possibilidade de aulas teóricas.

A avaliação decorre por AVALIAÇÃO PERIÓDICA (De acordo com o artigo 12.º do Regulamento Pedagógico da UC (D.R, 2.ª série — N.º 162 — 23 de agosto de 2013), integrando as seguintes modalidades:

1 - Componente prática (g) participação nas aulas)- 60 % (inclui assiduidade, pontualidade, empenho e evolução técnico-tática)

2 - Componente teórica - 40 % (d) Trabalhos escritos e h) Participação em palestras ou outras atividades certificadas pelo docente responsável

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Classes will be mainly practical. At times it is foreseen the possibility of lectures.

The periodic evaluation consists of:

1 – Practical component (g) participation in class) - 60% (including attendance, punctuality, commitment and technical and tactical evolution)

2 - Theoretical component - 40% (d) Written essays and h) Participation in lectures or other activities certified by the teacher)

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

O sucesso dos resultados da aprendizagem está intimamente ligado com a metodologia de ensino aplicada e consideramos que são coerentes com as competências e os resultados de aprendizagem que os estudantes deverão demonstrar após completar a unidade curricular.

O método de ensino é diversificado para que os estudantes tomem conhecimento não só dos pressupostos teóricos mas também da realidade em termos de planificação e operacionalização de sessões desportivas. Todas as aulas culminam com um questionamento interativo por parte da docente, que são estimulados a colocar questões.

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

The success of learning outcomes is closely connected with the teaching methodology applied and we believe that are consistent with the competences and learning outcomes that students should demonstrate after completing the course unit. The method of evaluation is varied and aims to cover theoretical-practical component, and also the reality in terms of planning and implementation of rugby sessions. The classes culminate with a debate and an interactive questioning by the teacher and students, who are encouraged to ask questions.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Biscombe, T. & Drewett, P. (2010). Rugby : steps to success. Champaign, IL : Human Kinetics.
Greenwood, J. (2015). Think rugby: a guide to purposeful team play. London : A & C Black.
<http://rugbyready.worldrugby.org/index.php?&language=PTBR> – Rugby ready online course
Introduction to coaching - <http://coaching.worldrugby.org/index.php?module=3> - Coaching online course
Leis do Jogo: Federação Portuguesa de Rugby (www.fpr.pt)
<http://getintorugby.worldrugby.org/index.php?&language=ptbr>
World Rugby (2014). Manual Rugby Ready - http://rugbyready.worldrugby.org/pdfs/rugby_ready_book_2014_ptbr.pdf
http://passport.worldrugby.org/beginners_guide/downloads/Beginners_Guide_2015_EN.pdf - A beginner's guide to rugby union
<http://www.touchnz.co.nz/>
<http://www.youtube.com/user/FPRPortugalRugby> - Vídeos Nestum Tag Rugby
http://www.englandrugby.com/mm/document/general/general/01/31/37/59/howtoplaytouchrugby_neutral.pdf
http://www.trytagrugby.com/files/official_try_tag_rugby_rule_book-2017.pdf

Anexo II - Estudos Práticos - Ténis / Practical Studies - Tennis

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Estudos Práticos - Ténis / Practical Studies - Tennis

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

Jorge Rafael Correia Faria (TP 28)

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

na

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

[1] Conhecer as regras oficiais do jogo de ténis;
[2] Descrever e executar os gestos técnicos básicos da modalidade;
[3] Identificar os princípios táticos básicos;
[4] Identificar os principais erros técnico-táticos;
[5] Desenvolver o domínio do processo de ensino do ténis, através da metodologia Play and Stay.

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

[1] Learn the official rules of the game of tennis;
[2] Describe and perform basic technical gestures of modality;
[3] To identify the basic tactical principles;
[4] To identify the main technical-tactical errors;
[5] To develop the area of the teaching process of tennis, through the methodology Play and Stay

9.4.5. Conteúdos programáticos:

[1] Regras da modalidade.
[2] Organização de Torneios.
[3] Abordagem Inicial ao Ensino do Jogo (etapas de aprendizagem):
- Play and Stay (objetivos, adaptações e estratégias).
[4] Elementos Técnicos de Base (Princípios Básicos dos Gestos Técnicos).
4.1. Movimentação e posição corporal.
4.2. Controlo da bola.
4.3. Pegas.
4.4. Gestos técnicos básicos.
4.5. Gestos técnicos especiais.
4.6. Características da movimentação.
[5] Introdução ao Princípios Táticos Básicos:
5.1. Situações de jogo.
5.2. Intenções táticas.
5.3. Zonas de jogo e geometria do “court”.

9.4.5. Syllabus:

- [1] *The rules of the sport.*
- [2] *Organization of tournaments.*
- [3] *Initial approach to teaching the game (stages of learning):*
 - 3.1 *Play and Stay (objectives, strategies and adaptations).*
- [4] *The technical elements of Base (Basic Principles of technical gestures).*
 - 4.1. *Movement and body position.*
 - 4.2. *Control of the ball.*
 - 4.3. *Grips.*
 - 4.4. *Basic technical.*
 - 4.5. *Special technical.*
 - 4.6. *Characteristics of the movement.*
- [5] *Introduction to Basic Tactical Principles:*
 - 5.1. *Game situations.*
 - 5.2. *Intentions tactics.*
 - 5.3. *Areas of game and geometry of "court"*

9.4.6. *Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular*
Os conteúdos programáticos propostos estão devidamente articulados com os objetivos de aprendizagem, permitindo ao aluno desenvolver o domínio do processo de ensino do ténis, permitindo-lhe igualmente aperfeiçoar a prática da modalidade.

9.4.6. *Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.*
The programmatic contents proposed are properly articulated with the learning objectives, allowing the student to develop the area of the teaching process of tennis, allowing you to also improve the practice of the sport.

9.4.7. *Metodologias de ensino (avaliação incluída):*
As aulas serão de natureza teórico-práticas, utilizando uma metodologia de descoberta guiada.

9.4.7. *Teaching methodologies (including evaluation):*
The classes will be theoretical-practical, using a methodology of guided discovery

9.4.8. *Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.*
Os objetivos da unidade curricular são complementados com metodologias de ensino que visam o processo ensino aprendizagem da óptica de aprender para ensinar.

9.4.8. *Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.*
The objectives of the curricular unit are complemented with teaching methodologies that aim the teaching-learning process from the perspective of learning to teach.

9.4.9. *Bibliografia de consulta/existência obrigatória:*

- *Federação Portuguesa de Ténis (2002). Manipulação de uma bola com uma raquete no jogo de Ténis.*
- *Federação Portuguesa de Ténis (2010). Manual de Ténis na Escola.*
- *Federação Portuguesa de Ténis (2010). Manual de treinadores nível I.*
- *Martins, R., Dias, G., Mendes, P. (2017). Estratégia, perceção e ação – Ténis. Imprensa da Universidade de Coimbra.*
- *Santos, J. (2013). Fair Play. Educação Física 10.º, 11.º e 12.º. Texto Editora.*

Anexo II - Estudos Práticos - Voleibol / Practical Studies - Volleyball

9.4.1. *Designação da unidade curricular:*
Estudos Práticos - Voleibol / Practical Studies - Volleyball

9.4.2. *Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):*
António Carlos Jorge Gomes (TP 28)

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

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

- Objetivos da Unidade Curricular:*
 - *Caracterizar o jogo de voleibol*
 - *Identificar as regras básicas do jogo*
 - *Interpretar as ações técnicas e táticas da modalidade*
 - *Organizar e estruturar um programa de ensino do jogo*

No final do bloco de Voleibol o aluno deverá ser capaz de:

- *Identificar as regras básicas do jogo.*
- *Caracterizar o jogo de Voleibol, conhecendo a sua dinâmica, conceitos e princípios.*
- *Organizar e estruturar um programa de ensino do jogo para um nível inicial de prática, recorrendo à terminologia e simbologia*

própria da modalidade.

- Interpretar as ações motoras implicadas nos conteúdos técnicos e técnico-táticos.

- Utilizar, criar e adaptar instrumentos de avaliação adequados ao nível de prática, quer na perspetiva do ensino da Educação Física quer no âmbito do Desporto Escolar, quer na vertente do treino desportivo de rendimento.

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Objectives of the Course Unit:

- Characterize volleyball game

- Identify basic rules

- Interpret the tactics and techniques

- Organizing and structuring a volleyball teaching program

At the end of the Volleyball course unit the student should be able to:

- Identify the basic rules of the game.

- Characterize the volleyball game, knowing its dynamics, concepts and principles.

- Organize and structure a program for teaching the game to an initial level of practice, using the formal terminology and symbols.

- Understand the physical actions involved in tactical-technical and technical content.

- Use, create and adapt appropriate evaluation instruments at the level of practice, in the perspective of teaching physical education, in the context of school sports and sports training.

9.4.5. Conteúdos programáticos:

1. História do Jogo.

2. Regras do jogo.

3. Técnica individual.

3.1 Posições fundamentais (baixa, média e alta).

3.2 Deslocamentos (passo caçado e com cruzamento dos apoios).

3.3 Passe

3.3.1 Passe em apoio (frente, costas e lateral)

3.3.2 Passe em suspensão (frente, costas e lateral)

3.4 Manchete

3.4.1 Manchete de frente

3.4.2 Manchete lateral

3.5 Serviço

3.5.1 Serviço por baixo

3.5.2 Serviço por cima (tipo ténis)

3.6 Ataque

3.6.1 Remate - As fases do remate: a corrida, a chamada, o salto, o batimento, a queda.

3.6.2 Amortie

3.7 Bloco.

4. Tática Individual.

5. Táticas Coletivas.

5.1 Sistemas de ataque.

5.2 Sistemas de receção.

5.4 Sistema de defesa.

6. Jogos reduzidos cooperativos e de oposição (1x1; 2x2; 3x3 e 4x4)~

7. Jogo formal

9.4.5. Syllabus:

1. History of the game.

2. Rules of the game.

3. Individual technique.

3.1 Basic positions (low, medium and high). Volleyball stance.

3.2 Footwork drills - shuffling.

3.3 The set / overhand pass

3.3.1 set (front, back and side)

3.3.2 set in suspension (front, back and side)

3.4 the forearm pass/ dig (bump)

3.4.1 front

3.4.2 side

3.5 the serve

3.5.1 underarm serve

3.5.2 overarm serve

3.6 attack

3.6.1 the spike: the race, the call, the jump, the spike, the fall.

3.6.2 amortie.

3.7 the block.

4. Individual tactic.

5. Collective tactics.

5.1 attack systems.

5.2 reception systems.

5.4 defensive systems.

6. Volleyball mini games - reduced opposition and cooperative games (1 x 1; 2x2; 3x 3; 4 x 4)

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular
Sendo os objetivos principais da unidade curricular, caracterizar o jogo de voleibol, identificar as regras básicas do jogo; interpretar as ações técnicas e táticas da modalidade e organizar e estruturar um programa de ensino do jogo, os conteúdos programáticos pretendem ir de encontro à consecução desses objetivos, que em última análise tem como finalidade dotar o estudante de competências pedagógicas que lhe permita estruturar um programa de ensino do jogo de voleibol, num contexto escolar ou de treino desportivo para crianças e jovens.
Consideramos que os conteúdos programáticos são coerentes com as competências e os resultados de aprendizagem que os estudantes deverão demonstrar após completar a unidade curricular.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.
Being the purposes of the course unit to characterize volleyball game, to identify basic rules, to interpret the tactics and techniques and to organize and structure a volleyball teaching program, the teaching methodologies go alongside with the achievement of these goals, which ultimately results in pedagogical competences to structure a program for teaching volleyball game to an initial level of practice.
We believe that the syllabus is consistent with the competences and learning outcomes that students should demonstrate after completing the course unit.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):
A metodologia de ensino exposição teórico-prática e sessões práticas.

A Avaliação tem em consideração a Avaliação Teórica e a Avaliação Prática.
- A Avaliação Teórica contempla a realização de uma Ficha de Avaliação Escrita (5 valores) e a elaboração de um Caderno Técnico (22valores);
- A Avaliação Prática considera o Desempenho Psicomotor (12 valores).

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):
The teaching methodology includes theoretical and practical lessons.

The evaluation process takes into account the theoretical and practical assessment.
- The Theoretical Evaluation contemplates a test (5 points) and a fieldwork (3 points);
- The practical assessment considers the psychomotor performance (12 points).

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.
O sucesso dos resultados da aprendizagem está intimamente ligado com a metodologia de ensino aplicada, pelo que consideramos que as metodologias de ensino e respetivo método de avaliação são coerentes com as competências e os resultados de aprendizagem que os estudantes deverão demonstrar após completar a unidade curricular.
Torna-se fundamental a aferição dos conhecimentos através da realização de um teste escrito que contempla os conteúdos programáticos abordados nas aulas, no entanto o método de avaliação não se esgota nessa aferição e é dada ênfase à apresentação de trabalhos com componente teórico-prática, na qual é solicitado aos estudantes por um lado, uma pesquisa bibliográfica e por outro, um trabalho de campo. Uma vez que é uma unidade curricular prática o desempenho psicomotor é também alvo de avaliação.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.
The success of learning outcomes is closely connected with the teaching methodology applied and we believe that both teaching methodologies and method of assessment are consistent with the competences and learning outcomes that students should demonstrate after completing the course unit.

It becomes crucial to assess students through a written test that include the syllabus covered in classes, however the method of evaluation is not exhausted in this type of assessment and is given emphasis to presentations with theoretical-practical component, which is prompted students with bibliographic research and fieldwork. Also the performance is assessed.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:
American Sport Education Program (1996). Coaching Youth Volleyball. Human Kinetics. USA.
American Volleyball Coaches Association (1987). Coaching Volleyball. Ed. Kinda S. Asher. Indianapolis.
Gomes, A.C. & Campos, M. J. (2011). Documento de apoio de Estudos Práticos - Voleibol. FCDEF-UC.
Federação Portuguesa de Voleibol (1998). Manual de Treinadores - Volumes I e II.
Fraga, A. (1995). Conhecer o Voleibol. Edições Universitárias Lusófonas (ed). Coleção Educação Física e Desporto, 2, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
Fraga, A. (1998). Voleibol – A Formação de Jovens Praticantes. Gabinete Coordenador do Desporto Escolar.
McGown, C. (1994). Science of Coaching Volleyball. Human Kinetics Publishers. USA.
Mesquita, I. (1994). O ensino do Voleibol – Proposta metodológica. In O ensino dos jogos desportivos:153-199. A. Graça & J. Oliveira (Eds). Centro de Estudos dos Jogos Desportivos. FCDEF-UP.
Mesquita, I.; Ivone, G.; Araújo, V. (2002). Processo de Formação do Jovem Jogador

Anexo II - Estudos Práticos - Andebol / Practical Studies - Handball

9.4.1. Designação da unidade curricular:
Estudos Práticos - Andebol / Practical Studies - Handball

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

Artur Manuel Romão Pereira (TP 28)

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

na

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

OBJECTIVOS:

[1] Proporcionar aos alunos uma compreensão, consistente, dos preceitos didático-metodológicos de abordagem aos conteúdos técnicos e táticos de base, associados à modalidade de Andebol;

[2] Facultar aos alunos uma experiência vivenciada desta prática desportiva, através de diversificadas situações de aprendizagem para cada gesto técnico e abordadas de modo a proporcionarem uma tomada de consciência mais concreta e efetiva das sensações e dificuldades que, por sua vez, os futuros alunos terão pela frente, procurando facilitar, assim, intervenções mais conscientes, seguras e objetivas, enquanto futuros discentes.

COMPETÊNCIAS:

[1] Dotar os alunos de noções práticas de organização de uma unidade didática, valorizando e potenciando todo o valor de índole pedagógico;

[2] Criar nos alunos hábitos de trabalho organizado e de uma atitude dinâmica, interventiva e disciplinadora, durante as suas aulas.

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

OBJECTIVES:

[1] Provide students with a consistent understanding, of the didactic and methodological principles in approach to elementary technical and tactical content, associated to the Handball discipline;

[2] Provide students with a experience in this sport, through diverse learning situations for each technical skill to provide a more concrete and effective awareness taking the feelings and difficulties that students will face in the future looking, thus, facilitate more aware, safe and objective interventions, as future teachers.

SKILLS:

[1] Provide the students with practices notions of a teaching unit organization, valuing and leveraging all the pedagogical nature value;

[2] Create in the students organized work habits and a dynamic attitude, proactive and disciplinarian during his classes.

9.4.5. Conteúdos programáticos:

No âmbito do cumprimento do plano de estudos deste curso, o programa desta disciplina abarca os conhecimentos básicos na área do Andebol, pautados por critérios de exequibilidade, em consonância com os programas do Ministério da Educação, referentes aos diversos anos do ensino, básico e secundário:

I Gestos Técnicos

I.1 Elementos Técnicos de Base (Técnica Individual Defensiva e Ofensiva): Posição (atitude) base defensiva; Deslocamentos; Posição base ofensiva; Pega e manejo da bola; Passe (ombro, picado e lateral); Recepção (alta e baixa); Drible de progressão; Remate (apoio). Técnica e Tática Individual do Guarda-Redes.

- Tática Individual/Grupo Defensiva e Ofensiva: Fintas; Ajudas defensivas; Passe e vai;

- Abordagem Inicial ao Ensino do Jogo: Jogos adaptados e jogos pré-desportivos;

II Conceitos Táticos

II.1 Conceitos táticos - Ataque

II.2 Conceitos táticos - Defesa

III Conhecimentos Gerais

III.1 Regras e Regulamento.

III.2 Terminologia e Simbologia.

III.3 História da modalidade.

9.4.5. Syllabus:

[1] Rules and regulation.

[2] Terminology and Symbols.

[3] Basic technical elements (offensive and defensive individual technique): Defensive position (attitude); Offsets; Opponent's control; Dribble disarm; Ball interception; Offensive position; Grip and handling of the ball; Pass (shoulder, chopped and side); Reception (high and low); Dribble of progression; Dribble of protection; Shot.

[4] Goalkeepers individual technique and tactics.

[5] Offensive and defensive tactics.

[6] Initial approach to the game: adapted games; Mini-Handball (aims and adaptations, strategies and constraints).

[7] Introduction to stages of the game and the formal systems of game.

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

A coerência entre os objetivos da unidade curricular e os conteúdos programáticos apresentados afigura-se intimamente ligada à forma de operacionalização do processo de ensino que, por sua vez deverá ajustar-se ao nível de conhecimento médio demonstrado pelos alunos.

Os conteúdos programáticos anteriormente descritos permitem, na sua essência, criar uma oportunidade propícia à aprendizagem dos objetivos inicialmente definidos, por parte dos alunos, na medida em que orientam todo o processo de ensino no sentido de lhes proporcionar situações que os obrigam a procurar as respostas mais apropriadas, devidamente apoiados pelo docente e, necessariamente, enquadradas pelos objetivos definidos.

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

The coherence between the objectives of the course and syllabus presented it is closely linked to form of operationalization of teaching which in turn should fit the average level of knowledge demonstrated by students.

The syllabus described above may, in essence, create a propitious opportunity to learning objectives initially set for the students, as it will guide you in teaching in order to provide them with situations that require them to look for answers more appropriate, duly supported by the teacher and necessarily framed by the objectives defined.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Tarefas de aprendizagem dirigidas pelo professor. Descoberta guiada das metodologias adequadas de intervenção pedagógica. Sessão expositiva em modelo de aula plenária.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Teacher-directed learning tasks. Guided discovery of appropriate pedagogical intervention methodologies. Expositive session in a plenary class model.

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

O conhecimento adquirido nas aulas de cariz teórico e teórico-prático permite a aquisição de competências em áreas específicas da modalidade.

As vivências práticas experimentadas pelos discentes, durante as aulas práticas, permitem-lhes uma tomada de consciência mais consistente e próxima da realidade da intervenção pedagógica que se espera que venham a ter, no futuro, enquanto professores/treinadores.

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

The knowledge acquired in the theoretical-practical and theoretical nature classes allow the acquisition of skills in specific areas of the sport.

The practical experience experienced by students during practical classes, allow them a more consistent awareness and near of the pedagogical intervention reality that is expected to have in the future as teachers / coaches.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

- Bota, I., & Pereira, A. (2003). *Modelo e Preparação no Andebol*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Carvalho, M. J. (2000). *O Mini-Andebol e o seu contributo para a melhoria das competências sociais da criança*. *Andebol Top*, 4, 25-34.
- Molina, S. F. (2002). *O Ensino do drible nas etapas de iniciação*. *Andebol Top*, 14, 35-39.
- Ribeiro, M. (2003). *Regulamentos técnico-pedagógicos*. *Andebol Top*, 14, 34-37.
- Ribeiro, M., & Volossovitch, A. (2004). *Andebol 1. O Ensino do Andebol dos 7 aos 10 anos*. Lisboa: Edições Faculdade de Motricidade Humana/Federação de Andebol de Portugal.
- Ribeiro, M., & Volossovitch, A. (2008). *Andebol 2. O Ensino do Jogo dos 11 aos 14 anos*. Lisboa: Edições Faculdade de Motricidade Humana.
- Rosado, A., & Colaço, C. (2002). *Avaliação das aprendizagens: fundamentos e aplicações no domínio das actividades físicas*. Lisboa: Omniserviços.

Anexo II - Estudos Práticos - Aeróbica / Pratical Sports - Aerobics

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Estudos Práticos - Aeróbica / Pratical Sports - Aerobics

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

João Filipe Marques dos Santos (TP 28)

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

na

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

A disciplina pretende promover o interesse e o conhecimento por uma área em contínua expansão e com um vasto mercado de trabalho.

Em termos de objectivos gerais, o estudante deverá:

- 1. Dominar um conjunto de conteúdos que lhes permitam compreender e enquadrar o âmbito de intervenção e os objectivos da ginástica aeróbica;*
- 2. Adquirir e dominar as habilidades motoras básicas da ginástica aeróbica, assim como a música, de forma a elaborar pequenas coreografias;*
- 3. Adquirir conhecimentos teórico-práticos sobre o processo ensino-aprendizagem, metodologia de ensino e técnicas de intervenção em aula.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

The course aims to promote interest and knowledge through an area in continuous expansion and a vast labor market.

In terms of general objectives, the student must:

- 1. Mastering a set of content that enable them to understand and frame the scope of activities and objectives of aerobics;*
- 2. Acquire and master the basic motor skills of aerobics, as well as music in order to develop small choreographies;*
- 3. Acquire theoretical and practical knowledge about the teaching-learning process, teaching methodology and classroom intervention techniques.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

- *Conceitos de wellness, Fitness e Aeróbica;*
- *Estrutura de uma aula de fitness;*
- *Musica e Identificação da frase e bloco musical;*
- *Habilidades motoras como essência da aula de aeróbica, transições;*
- *Variação de intensidade vs complexidade;*
- *Métodos de construção coreográfica.*

9.4.5. Syllabus:

- *Wellness concepts, Fitness and Aerobics;*
- *Structure of an fitness class;*
- *Music, phrase and block musical identification;*
- *Motor skills as the essence of aerobics class, transitions;*
- *Current Change vs. complexity;*
- *Choreographic methods.*

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

Os conteúdos programáticos vão ao encontro dos objetivos da unidade curricular porque irá permitir ao estudante desenvolver competências nas áreas da expressividade, movimento e dinamismo identificadas nesta modalidade.

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

The syllabus meets the objectives of the curricular unit since it allows students to develop skills in the areas of expression, movement and dynamism identified in this sport.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Sessões de ensino de natureza coletiva com orientação pessoal de tipo tutorial nas aulas práticas, trabalhos de terreno inseridos em tarefas pontuais realizados nas aulas práticas.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Education sessions in group with tutorial kind of personal guidance in practical classes, fieldwork inserted in specific tasks carried out in practical classes.

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

Os alunos deverão executar os movimentos ensinados de forma adequada, sabendo distinguir as deficiências aquando da sua execução, e igualmente identificar as estratégias mais adequadas para a sua correção, bem como distinguir as principais características de cada bloco de movimentos relacionado nos conteúdos da disciplina.

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

Students should execute the movements they were taught properly, pointing out deficiencies during their execution, and identify the most suitable strategies for their correction, as well as the main distinguishing features of each movement block related to the course content.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

- * *ACSM Fitness Book. American College of Sports Medicine – 2ª ed. 1998*
- * *Akiau, P. Aeróbica: fundamentação metodológica, produção coreográfica e desenvolvimento do ensino (1995). Coleção Fitness Brasil*
- * *Monteiro, A. Ginástica Aeróbica, estrutura e metodologia (1996). Centro de Informações Desportivas*
- * *Cerca, L. Metodologia da Ginástica de grupo (1999). Coleção Fitness é Manz*
- * *Sánchez, D. Bases para la enseñanza del aerobic (1999). Editorial Gymnos*

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>