

Caraterização da Unidade Curricular / Characterisation of the Curricular Unit

Designação da Unidade Curricular / Curricular Unit:	[3181200605] Atividades Físicas e Desportivas I		
	[3181200605] Sports and Physical Activities I		
Plano / Plan:	2007/2008		
Curso / Course:	Desporto e Atividade Física Sport and Physical Activity		
Grau / Diploma:	Licenciado		
Departamento / Department:	CDM - Ciências do Desporto e Motricidade		
Unidade Orgânica / Organic Unit:	Escola Superior de Educação de Viseu		
Área Científica / Scientific Area:	Ciências da Motricidade		
Ano Curricular / Curricular Year:	1		
Período / Term:	S1		
ECTS:	6		
Horas de Trabalho / Work Hours:	0162:00		
Horas de Contacto/Contact Hours:			
(T) Teóricas/Theoretical:	0000:00	(TC) Trabalho de Campo/Fieldwork:	0000:00
(TP) Teórico-Práticas/Theoretical-Practical:	0120:00	(OT) Orientação Tutorial/Tutorial Orientation:	0000:00
(P) Práticas/Practical:	0000:00	(E) Estágio/Internship:	0000:00
(PL) Práticas Laboratoriais/Practical Labs:	0000:00	(O) Outras/Others:	0000:00
(S) Seminário/Seminar:	0000:00		

Docente Responsável / Responsible Teaching

[2001] Abel Aurélio Abreu De Figueiredo [2216] Paulo Alexandre Mendes Ribeiro Eira ;

Outros Docentes / Other Teaching

[2001] Abel Aurélio Abreu de Figueiredo

[2216] Paulo Alexandre Mendes Ribeiro Eira

[2353] Jorge Filipe de Lima Arede

[2362] Luís Carlos Lopes da Costa

Objetivos de Aprendizagem

Tendo em conta que a unidade curricular é constituída pelos módulos de (a) Artes Marciais e Desportos de Combate com destaque para o Karate, Judo e Luta; (b) Basquetebol; e (c) Voleibol, surgem os seguintes objetivos para cada módulo: 1. Desenvolver o conhecimento expreso na capacidade de problematização sobre os fundamentos das atividades físicas e desportivas numa visão integral da sua natureza ao nível físico, técnico, tático, psicológico e sócio-cultural nos grupos de modalidades que constituem os respetivos módulos. 2. Desenvolver a capacidade de executar elementos técnicos e táticos básicos fundamentais das várias modalidades que constituem a presente unidade curricular multimodular com especial incidência em algumas disciplinas ou especialidades.

Objetivos de Aprendizagem (Lim: 1000)

Tendo em conta que a unidade curricular é constituída pelos módulos de (a) Artes Marciais e Desportos de Combate com destaque para o Karate, Judo e Luta; (b) Basquetebol; e (c) Voleibol, surgem os seguintes objetivos para cada módulo: 1. Desenvolver o conhecimento expreso na capacidade de problematização sobre os fundamentos das atividades físicas e desportivas numa visão integral da sua natureza ao nível físico, técnico, tático, psicológico e socio-cultural nos grupos de modalidades que constituem os respetivos módulos. 2. Desenvolver a capacidade de executar elementos técnicos e táticos básicos fundamentais das várias modalidades que constituem a presente unidade curricular multimodular com especial incidência em algumas disciplinas ou especialidades.

Learning Outcomes of the Curricular Unit

Bearing in mind that the curricular unit consists of the modules of (a) Martial Arts and Combat Sports with emphasis on Karate, Judo and Fighting; (b) Basketball; and (c) Volleyball, the following objectives appear for each module: 1. Develop the knowledge expressed in the ability to discuss the fundamentals of physical and sports activities in an integral view of their nature at the physical, technical, tactical, psychological and socio-cultural level in the groups of modalities that make up the respective modules. 2. Develop the ability to execute fundamental technical and tactical elements of the various modalities that make up this multi-module curricular unit with special focus on some subjects or specialties

Learning Outcomes of the Curricular Unit (Lim:1000)

Bearing in mind that the curricular unit consists of the modules of (a) Martial Arts and Combat Sports with emphasis on Karate, Judo and Fighting; (b) Basketball; and (c) Volleyball, the following objectives appear for each module: 1. Develop the knowledge expressed in the ability to discuss the fundamentals of physical and sports activities in an integral view of their nature at the physical, technical, tactical, psychological and socio-cultural level in the groups of modalities that make up the respective modules. 2. Develop the ability to execute fundamental technical and tactical elements of the various modalities that make up this multi-module curricular unit with special focus on some subjects or specialties

Conteúdos Programáticos

MÓDULO A - ARTES MARCIAIS E MOTRICIDADE REFLEXIVO-POSTURAL (50%)

I - Introdução

As Artes Marciais e Desportos de Combate são um grupo nuclear de modalidades inserido na Unidade Curricular de Actividades Físicas e Desportivas I que funciona no primeiro semestre do curso de Desporto e Actividade Física.

Com este grupo de modalidades, objectiva-se apresentar uma panorâmica geral do valor educativo das Artes Marciais e Desportos de Combate em geral, facultando uma vivência transversal em função de algumas situações institucionalizadas em contextos culturais diversos, assim como de outras situações menos institucionalizadas.

O objecto central de estudo é o da motricidade de combate, referenciado ao seu contexto mais ou menos institucionalizado em detrimento da motricidade de combate não institucionalizado.

A utilização de situações / exercícios práticos de combate jogado, de predominância mas não exclusividade dual (a diversas distâncias e níveis espaciais), é feita no sentido de as utilizar como instrumentos de prática e elementos de análise técnica e comportamental.

Paralelamente, através das situações / exercícios práticos referidos, converge-se para a identificação de alguns desportos de combate institucionalizados, procurando que os estudantes tomem conhecimento da especificidade de cada um deles, paralelamente ao esclarecimento da especificidade dos Desportos de Combate em geral e do seu valor educativo hodierno, tomando como referencial modalidades como o Karate, o Judo e a Luta, com prolongamentos possíveis para outras modalidades.

II - Competências

1. Desenvolver a capacidade de expressar individualmente, de forma verbal e/ou por escrito, a problematização sobre os fundamentos teóricos das artes marciais e desportos de combate numa visão integral da sua natureza ao nível físico, técnico, tático, psicológico e sócio-cultural.
2. Desenvolver a capacidade de executar individualmente elementos técnicos básicos fundamentais das várias modalidades de Artes Marciais e Desportos de Combate com especial incidência no Karaté e Judo, e com alguma atenção para a Luta.

III ? Conteúdos Programáticos

1. A Motricidade de Combate como objeto de estudo e sua operacionalidade através do estudo multifactorial das ações motricias de combate institucionalizado.
 - 1.1. Dimensão histórica e sócio-cultural transversal;
 - 1.2. Dimensão psicológica e afetivo-emocional transversal;
 - 1.3. Dimensão biológica de âmbito físico, técnico e tático.
2. As "artes marciais" e os "desportos de combate" como contextos de problematização institucional da motricidade de combate.
 - 2.1. A institucionalização dos Bujutsu e Budo na transição do Séc. XIX-XX e respetivas influências no Extremo Oriente com destaque para a Coreonização dos Budo e da institucionalização do Wushu;
 - 2.2. A institucionalização dos Desportos de Combate na Europa;
 - 2.3. O significado das narrativas e das imagens culturais na sua interpretação.

3. A dimensão educativa das AM&DC
 - 3.1. O conceito de Homem, de Sociedade e de Educação: "Máxima Eficácia e Benefícios Mútuos";
 - 3.2. A noção de randori (estudo para vencer) e de shiai ou shobu (vencer / perder). A rentabilização do tempo de estudo: utilização de qualquer parceiro para trabalhar no limite; noção de limiar.
 - 3.3. Os significados dos rituais de Saudação (respeito);
 - 3.4. A filosofia de auto-controlo e de aperfeiçoamento pessoal;
 - 3.5. As instalações, os equipamentos e o vestuário ? a segurança.
4. A fundamentação técnico-tática das situações típicas das AM&DC em função das três ?Dimensões? básicas, com destaque para os BUDO:
 - 4.1. A leitura da situação (Yomi),
 - 4.2. A distância (Maai);
 - 4.3. O ritmo (Hyoshi).
5. Especificidades técnicas face a diferentes regras.
 - 5.1. O deslocar-se (várias direções e sentidos);
 - 5.1.1. Mobilização do centro de gravidade; equilíbrio e desequilíbrio.
 - 5.1.2. A linha de gravidade e o polígono de sustentação.
 - 5.1.3. O polígono de sustentação face ao deslocamento pretendido
 - 5.2. As guardas (zonas abertas e zonas fechadas) a imagem do ?escudo? e da ?espada?;
 - 5.3. O agarrar e as pegas (projetar e cair, imobilizar, estrangular, fazer chaves às articulações);
 - 5.4. O socar e o pontapear (diretos e circulares, e a diferentes níveis e distâncias);
 - 5.5. A manipulação de uma arma com base no bastão e no pau (ataques enviesados, arrepiados e redondos) e seu prolongamento para o sabre, espada e florete;
6. Proteção da integridade física dos participantes
 - 6.1. O controlo dos impactos e a emergência da precisão no tocar, as proteções obrigatórias e a pontuação ? caso típico do Karate;
 - 6.2. Os tatami como equipamentos protetores para o Karate, Judo e Luta e a respetiva pontuação;
 - 6.3. As proteções artificiais para a esgrima, para o kendo e jogo do pau e formas e formas metodológicas de controlo do acidente com arma;
 - 6.4. O acidente traumático KO e sua discussão ética e deontológica à luz dos princípios olímpicos e princípios de educação para a paz e não violência.
7. Especificidades táticas e estratégicas gerais.
 - 7.1. A iniciativa em combate no modelo BUDO (destaque para o Judo, Kendo e Karatedo).
 - 7.1.1. Sen (iniciativa / tempo de entrada);
 - 7.1.2. Go-no-sen (contra sobre a iniciativa do adversário);
 - 7.1.3. Sen-no-sen (iniciativa sobre a iniciativa do adversário).
 - 7.2. A guarda como fator predominante à emergência técnica e ao raciocínio tácticoestratégico no combate.
 - 7.3. O controlo das aberturas; a defesa e o contra-ataque; o ataque.
 - 7.4. O jogo a um ponto (ipon), o jogo a vários pontos (sambon).
 - 7.5. O conceito de tokui-wasa ("técnica preferida").
8. As quatro áreas tradicionais de treino nas artes marciais asiáticas com destaque para o Karate
 - 8.1. Exercícios de base ? Kihon

- 8.2. Exercícios formais ? Kata
- 8.3. Interpretação aplicativa ? Bunkai
- 8.4. Combate regulamentado ? Kumite
- 9. Especificidades contextuais no âmbito das interpretações competitivas face ao combate institucionalizado.
 - 9.1. O Judo, Jujustu e a Luta
 - 9.2. O Taekwondo, o Karatedo, o Kickboxing, Muay Thai.
 - 9.3. As especificidades do Wu Shu e dos modelos culturalmente vinculados à institucionalização chinesa das artes marciais, com destaque para o Tai-Chi-Quan, o Quan-fa / Kung-Fu.
 - 9.4. A esgrima olímpica e o jogo do pau português como artes marciais e desportos de combate ocidentais com armas de manipulação constante.
 - 9.5. O boxe nas suas especificidades como desporto de combate ocidental.
 - 9.6. O ensino escolar das Artes Marciais e Desportos de Combate.
 - 9.7. As Artes Marciais e a relação com o Fitness e o Wellness.

MÓDULO B - BASQUETEBOL (25%)

- 1. Regras oficiais do jogo
 - 1.1. Alterações recentes às regras
- 2. Técnica Individual Ofensiva - O drible
 - 2.1. Princípios gerais de execução
 - 2.2. Tipos de drible
 - 2.3. Mudanças de direção em drible
 - 2.4. Arranques em drible
 - 2.5. Quando utilizar o drible em jogo
- 3. Técnica Individual Ofensiva ? O passe, receção e desmarcação
 - 3.1. Princípios gerais de execução
 - 3.2. Tipos de passe e receção
 - 3.3. Tipos de desmarcação
 - 3.4. Quando utilizar o passe, receção e desmarcação em jogo
- 4. Técnica Individual Ofensiva ? O lançamento

4.1. Princípios gerais de execução

4.2. Tipos de lançamento

4.4. Quando utilizar o lançamento em jogo

5. Técnica individual Defensiva

5.1. Defesa ao jogador com bola

5.1.1. Posição defensiva básica

5.1.2. Deslizamento defensivo

5.1.3. Reações do defensor ao jogador com bola (?antes de driblar?, ?enquanto dribla?, ?à paragem do drible?, ?ao lançamento em áreas próximas do cesto? e ?quando o jogador com bola, ultrapassa o seu defesa direto?)

5.1.4. Bloqueio defensivo e ressalto defensivo

6. Tática Individual Defensiva

6.1. Defesa ao jogador sem bola do lado da bola - sobremarcação

6.2. Defesa ao jogador sem bola do lado contrário da bola ? ajuda defensiva

7. O jogo 3x3

7.1. A importância do jogo 3x3 no desenvolvimento da modalidade

7.2. As regras do jogo 3x3

7.3. Princípios gerais do jogo 3x3

7.4. Conceitos ofensivos e defensivos do jogo 3x3

8. Tática coletiva ofensiva

8.1. Princípios técnico e táticos da transição defesa-ataque

8.1.1. 1º passe

8.1.2. Ocupação dos corredores e progressão da bola

8.1.3. Princípios técnico e táticos da finalização em superioridade numérica (1x0; 2x1; 3x2)

8.2. Ataque de posição

8.2.1. Jogar com bola ? Conceitos para atacante na posse de bola

8.2.2. Jogar sem bola ? Conceitos para o jogador sem bola

8.2.3. Ocupação racional do espaço

MÓDULO C - VOLEIBOL (25%)

ARBITRAGEM - OS PARTICIPANTES NO JOGO

Composição da equipa

Capitão de equipa

Treinador e treinador adjunto

Formato do jogo (sorteio e posições em campo)

A conduta dos participantes e interrupções e demoras (sanções disciplinares; tempos mortos e substituições; interrupções excecionais; tipos de conduta dos participantes e o jogador líbero)

TÉCNICA - ENQUADRAMENTO DO TREINO TÉCNICO

Noções básicas a desenvolver

Educação física de base

Atletas com perfil adequado

A entrada na modalidade

Aquisição dos padrões técnicos de execução
Consolidação dos padrões técnicos de execução

Relação técnico-tática com a minha equipa

Relação técnico-tática com o adversário

PARADIGMAS ATUAIS DO TREINO DA TÉCNICA

Treino decisional

Treinar as técnicas sempre com oposição

Treinar com exigência superior a competição

Treinar em contexto de competição (É o modelo ou nível de jogo que define a técnica a treinar)

Treino técnico isolado só para correção da execução

Individualizado em oposição a individual e diferente do específico

A Técnica assenta numa forte condição física funcional (Individualizada; Funcional; Estruturante; Preventiva e corretiva)

TÉCNICAS

PASSE

Passe como elemento de introdução ao jogo de Voleibol

Formação tática individual

Passe do distribuidor

Seleção de um jogador distribuidor

Descrição do passe

Erros e correção ? Origem e consequências ? Exercícios
Progressões pedagógicas ? Exercícios
Passe do jogador não distribuidor
Descrição do passe
Erros e correção ? Origem e consequências ? Exercícios decisoriais
Progressões pedagógicas ? Exercícios decisoriais
MANCHETE
Características determinantes para execução da manchete
Descrição da manchete
Manchete na defesa e na receção
Erros e correção ? Origem e consequências ? Exercícios decisoriais
Progressões pedagógicas ? Exercícios decisoriais
SERVIÇO
Características determinantes para execução do Serviço.
Descrição do Serviço
Erros e correção ? Origem e consequências ? Exercícios decisoriais
Progressões pedagógicas ? Exercícios decisoriais
ATAQUE
Características determinantes para execução do Ataque
Descrição do ataque Erros e correção ? Origem e consequências ? Exercícios decisoriais
Progressões pedagógicas ? Exercícios decisoriais
BLOCO
Características determinantes para execução do bloco
Descrição do bloco
Erros e correção ? Origem e consequências ? Exercícios decisoriais
Progressões pedagógicas ? Exercícios decisoriais
TÁTICA COLETIVA (CONCEITOS BÁSICOS)
Postos específicos
Diagramas ? representação
Terminologia
Zonas do campo: Ofensivas e defensivas (6 áreas e 9 áreas no alto nível)
SISTEMAS DE JOGO
Parâmetros que definem o sistema de jogo
Sistemas Básicos de Jogo
Ligação com o treino e o jogo
ESTRUTURA FUNCIONAL DO JOGO
K I (Komplex 1) - Receção/Distribuição/Ataque/Proteção ao Ataque
K II (Komplex 2) - Serviço/Bloco/Defesa/Distribuição/Ataque/proteção ao Ataque
Transição KI e KII
Após nosso ataque contra bloco adversário ? proteção/distribuição/ ataque /proteção

Após ataque adversário: defesa/distribuição/ataque/proteção
Ciclos Básicos de ações de treino tático com duas técnicas
ESTRUTURA ORGÂNICA DO JOGO
K I primeira bola ? permitir passar para K II
Receção ? Passe ? Ataque ponto
K II ponto ? avançar no marcador, ganho
Serviço ponto; Bloco ponto
Ações Pontuadoras
Serviço; Bloco; Ataque
JOGOS REDUZIDOS INICIAÇÃO
1 x 1 O jogo individual - Centrado no ?Eu e a Bola?
2 x 2 ? Frente/Trás ? Início do jogo Coletivo - Centrado no ?Eu e a Bola? com o
Colega
3 x 3 ? Sem especialização - Complementos técnicos - Centrado no ? Eu e a Bola
com o Colega? 2 x 2 ? Lado a Lado ? verdadeiro jogo coletivo - Eu e a Bola centrado
na equipa e
colega
3 x 3 ? Com especialização: Com dois bloqueadores - Eu e a minha Equipa
4 x 4 ? Treino da estrutura ofensiva e defensiva
6 X 6 ? O JOGO FORMATIVO
Sistema Ofensivo ? K I
Sistema de Receção (com 4 e 5 jogadores; em U ou losango; com permuta; com
penetração curta)
O Distribuidor
Princípios para a organização ofensiva
Organização ofensiva simples (2 pontos de ataque e 3 pontos de ataque)
Penetração (curta, média e longa; interior e exterior)
Proteção ao nosso ataque (Contra bloco individual ? ofensivo/defensivo; Contra
bloco coletivo ? ofensivo/defensivo)
Sistema Defensivo ? K II
Serviço
Pontos de partida (Bloco e defesa ? sistema defensivo com 1 e com 2 bloqueadores;
Z6 avançado, Z6 recuado ? rotacional, Z6 recuado ? proteção não bloqueador)
TREINO TÁTICO - SISTEMA DE JOGO 6 JOGADORES ? 6:0
Sistema de Jogo ? 6 : 0
6 : 0 sem especialização
Bloco individual
Receção com 5 jogadores
Defesa Z6 avançado
Proteção ataque 2 : 3
Treinar

Todos treinam passe
Todos os jogadores treinam todas as técnicas
Receção para o alvo Z3
Distribuição ? sai da rede e passa
Passe de frente e costas todos os jogadores
Corrida de aproximação para ataque e batimento
Bloco individual ? posicional ou com deslocamento
Defesa posicional
TREINO TÁCTICO - SISTEMA DE JOGO 6 JOGADORES ? 3:3
Sistema de Jogo ? 3:3 (3 atacantes/3 universais (triângulo); Bloco individual (posicional/deslocamento); Receção com 5 jogadores; Ataque de Z4 e Z2; Defesa com Z6 avançado ou recuado; Proteção de ataque 2: 3) Treinar (Todos treinam passe; Todos os jogadores treinam todas as técnicas;
Receção para o alvo Z3; Distribuição ? sai da rede e passa; Passe de frente e costas todos os jogadores; Corrida de aproximação para ataque e batimento; Bloco individual ? posicional ou com deslocamento; Defesa posicional)
Jogos Reduzidos ? para treino tático coletivo
1 x 1; 2 x 2 frente/atrás; 3 x 3 sem especialização
Exercícios de Treino Coletivo
Erros e correção origem e consequência ? exercícios decisoriais
Progressões pedagógicas ? exercícios decisoriais
Jogos competitivos
Treino de jogo em vez de jogo treino
TREINO TÁCTICO - SISTEMA DE JOGO 6 JOGADORES ? 4:2 INICIAL
Sistema de Jogo ? 4 : 2 ? inicial
4 Atacantes/2 distribuidores cruzados
Bloco individual (posicional/deslocamento central)
Receção com 5 jogadores
Ataque em Z3 esporádico ou opção
Defesa com Z6 recuado
Proteção de ataque 2 : 3
Treinar
Distribuidor
Organização ofensiva básica ? 2 pontos de ataque
Ataque
Bloco individual
Defesa posicional
Jogos reduzidos:
3 x 3 sem especialização
2 x 2 lado a lado
3 x 3 com especialização

Exercícios de Treino Coletivo
Erros e correção origem e consequência ? exercícios decisoriais
Progressões pedagógicas ? exercícios decisoriais
Jogos competitivos
Treino de jogo em vez de jogo treino
TREINO TÁCTICO - SISTEMA DE JOGO 6 JOGADORES ? 4:2 AVANÇADO
Sistema de Jogo ? 4 : 2 ? avançado
Atacantes/2 distribuidores cruzados
Bloco duplo (todos jogam a central)
Receção com 4 jogadores (4 ou 3+1)
Ataque em Z3/Z4 e 2^a. LinhaAtaque em Z2 esporádico ou opção
Defesa com Z6 recuado
Proteção de ataque 3 : 2
Treinar
Distribuidor
Organização ofensiva simples ? 3 pontos de ataque
Ataque
Bloco coletivo ? sem proteção
Defesa
Jogos reduzidos
2 x 2 lado a lado
3 x 3 com especialização
4 x 4 específico
Exercícios de Treino Coletivo
Progressões pedagógicas ? exercícios decisoriais
Jogos competitivos
Treino de jogo em vez de jogo treino

Conteúdos Programáticos (Lim:1000)

ARTES MARCIAIS E DESPORTOS DE COMBATE (50%)

1. A Motricidade de Combate como objeto de estudo das "artes marciais" e "desportos de combate".
2. A dimensão educativa, a fundamentação técnico-tática e a proteção da integridade física dos participantes com destaque para o Karate, Judo e Luta.

BASQUETEBOL (25%)

1. Regras oficiais do jogo
2. Técnica Individual Ofensiva
3. Técnica Individual Defensiva
4. Tática Individual Defensiva
5. O jogo 3x3
6. Tática coletiva ofensiva

VOLEIBOL (25%)

1. Arbitragem - os participantes no jogo
2. Técnica - enquadramento do treino técnico
3. Paradigmas atuais do treino da técnica
4. Gestos técnicos
5. Tática coletiva (conceitos básicos)
6. Sistemas de jogo
7. Jogos reduzidos iniciação
8. Estrutura funcional do jogo
9. Sistemas de jogo

Syllabus (Lim:1000)

MARTIAL ARTS AND COMBAT SPORTS (50%):

1. Combat Motricity as an object of study of the ?martial arts? and ?combat sports?. 2. The educational dimension, the technical-tactical foundation and the protection of the physical integrity of participants with bigger focus on Karate, Judo and Wrestling.

BASKETBALL (25%)

1. Official game rules
2. Offensive individual technical skills
3. Defensive individual technical skills
4. Defensive individual tactical skills
5. FIBA 3x3
6. Offensive tactics

VOLLEYBALL (25%)

Rules - the participants in the game
Technique - technical training framework
Current paradigms of technical training
Technical management
Collective tactics (basic concepts)
Game systems
Reduced games initiation
Game functional

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

As aulas são de teor teórico-prático com uma grande incidência em exercícios de motricidade desportiva com o objectivo de desenvolver os dois domínios principais de competências já referidas:

- ? domínio teórico-prático de expressão individual sobre os fundamentos das AM&DC, Basquetebol e Voleibol;
- ? domínio teórico-prático de execução de elementos técnicos das AM&DC, Basquetebol e Voleibol.

Os conteúdos programáticos estão alinhados com os objetivos do módulo, e que visam desenvolver competências ao nível da capacidade de problematização e a capacidade de executar elementos técnicos e táticos básicos fundamentais dos desportos em causa, o que implica competências físicas coerentes, assim como as psicológicas e sócio-culturais. O objetivo da problematização será desenvolvido em todos os pontos dos conteúdos explicitados em cada atividade desportiva e o da execução de elementos técnicos e táticos básicos fundamentais está explicitado.

Demonstration of the syllabus coherence with the curricular units' learning objectives

The classes have a theoretical-practical nature, with a strong emphasis on sports motor skills exercises aimed at developing the two main domains of skills previously mentioned: the theoretical-practical domain of individual expression regarding the fundamentals of Martial Arts and Combat Sports (MA&CS), Basketball, and Volleyball, and the theoretical-practical domain of executing technical elements of MA&CS, Basketball, and Volleyball. The syllabus content is aligned with the module's learning outcomes, aiming to develop competencies in terms of problem-solving abilities and the ability to perform basic fundamental technical and tactical elements of the sports in question. This requires coherent physical skills, as well as psychological and socio-cultural abilities. The objective of problem-solving will be developed in all aspects of the content outlined in each sport, and the execution of basic fundamental technical and tactical elements is explicitly covered.

Metodologias de Ensino (Avaliação incluída)

As aulas são de teor teórico-prático com uma grande incidência em exercícios organizados com equipamentos e nos espaços específicos das modalidades, com o objectivo de desenvolver os dois domínios principais de aptidões já referidos: Explicação dos fundamentos das modalidades: Desportos de Combate, Voleibol e Basquetebol. Execução de elementos técnicos dos Desportos de Combate, do Voleibol e do Basquetebol. A Avaliação, realizada com base em cada um dos blocos de modalidades, centra-se em dois níveis, sendo um mais teórico e outro mais prático: Expressão individual sobre os fundamentos das modalidades - sob forma testes escritos ou orais (30%); Do nível individual de execução de elementos técnicos das modalidades - sob forma provas práticas (70%).

Aprovam à Unidade Curricular os alunos que obtêm uma classificação igual ou superior a 9,5 valores a cada um dos módulos e que assistam ao mínimo de 70% do total das horas de contacto efetivamente concretizadas.

Classificação Final AFD1 = $[(A1*60) + (B1*30) + (C1*30)]/120$

ARTES MARCIAIS E DESPORTOS DE COMBATE

A avaliação contínua inclui a componente prática, composta por: empenho nas aulas (10%), desempenho em situações técnicas individuais (30%) e desempenho em situações duais (30%). A componente teórica inclui a realização de um teste escrito (30%).

BASQUETEBOL

Será estimulada a aprendizagem em equipa, com recurso ao questionamento, incluindo a apresentação e discussão das próprias experiências. A avaliação contínua inclui a componente prática, composta por: empenho nas aulas (10%), desempenho num circuito técnico (30%) e desempenho no jogo FIBA 3x3 (30%). Além disso, a componente teórica inclui a realização de um teste escrito (30%).

VOLEIBOL

A avaliação contínua inclui:

componente prática - empenho nas aulas (10%), posicionamento e movimentação dos jogadores nos sistemas de jogo, estrutura funcional, fase ofensiva e fase defensiva; estrutura das ações dos jogadores na defesa e no ataque e técnica e as ações do jogo nas funções específicas (60%);

componente teórica - realização de um teste escrito (30%).

Metodologias de Ensino (Avaliação incluída; Lim:1000)

As aulas são de teor teórico-prático com uma grande incidência em exercícios organizados com equipamentos e nos espaços específicos das modalidades, com o objectivo de desenvolver os dois domínios principais de aptidões já referidos: Explicação dos fundamentos das modalidades: Desportos de Combate, Voleibol e Basquetebol. Execução de elementos técnicos dos Desportos de Combate, do Voleibol e do Basquetebol. A Avaliação, realizada com base em cada um dos blocos de modalidades, centra-se em dois níveis, sendo um mais teórico e outro mais prático: Expressão individual sobre os fundamentos das modalidades - sob forma testes escritos ou orais (30%); Do nível individual de execução de elementos técnicos das modalidades - sob forma provas práticas (70%). Classificação Final AFD1 = $[(A1*60) + (B1*30) + (C1*30)]/120$

Teaching Methodologies (Including evaluation; Lim:1000)

Classes are based on theoretical and practical contents with a high incidence in exercises organized with equipments and in particular venues of the modalities with the aim of developing the two main areas of skills mentioned above: - Explanation of the fundamentals of Combat Sports, Volleyball, Basketball; - Performance of the technical elements on Combat Sports, Volleyball and Basketball. Done under two kinds of evaluative evidence at each block of modalities: - The level of individual expression on the modalities basics - in the form of written or oral tests (30%); - The individual level of performance of the technical elements of modalities - in the form of practical tests (70%). Final Classification; AFD1 = $[(A1*60) + (B1*30) + (C1*30)]/120$

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

Os exercícios principais organizam-se em torno de situações problema que envolvam a estimulação individual, a pares ou em grupo, dependendo das modalidades e disciplinas, e do nível dos executantes. São contextualizados em situações de exibição e concurso individual e em grupo, ou de jogo simplificado entre pares ou equipas, em várias estruturações possíveis para o desenvolvimento de ações técnicas e técnico-táticas ofensivas, defensivas e de transição, em coerência com as normas, valores e símbolos das modalidades, e em referência à estimulação física e psicológica exigida. Os critérios de êxito para as tarefas (a) práticas, fundamentam-se nos níveis de demonstração observável na produção motora dos alunos das aptidões técnico-táticas eficazes (concretização) e eficientes (mensuração e padronização) nos parâmetros específicos das ações nas modalidades abordadas, e para as (b) teóricas, nos níveis de profundidade e multifatorialidade demonstrados na explicação verbal ou por escrito dos fundamentos técnicos, táticos, físicos, psicológicos e socioculturais de cada modalidade ou grupo de modalidades. Sem prejuízo de serem projetadas aulas de cariz mais teórico e expositivo para tratar de alguns assuntos referentes ao desenvolvimento das aptidões de expressão individual sobre os fundamentos das modalidades abordadas, todas as aulas desenvolverão espaços para que os alunos possam treinar essas competências com base nos conhecimentos e aptidões desenvolvidos em sessões anteriores.

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

The main exercises are organized around problem solving situations involving stimulation individually, in pairs or in groups, depending on the modalities and disciplines, and the level of the performers. Exercises are contextualized in individual and group presentation situations, or in simplified games of pairs or teams, in several structuring possibilities for the development of technical actions and technical-tactical offensive, defensive and transition action phases, consistent with the norms, values and symbols of the modalities, and in reference to physical and psychological required stimulation. The success criteria for (a) practice tasks are based on the levels observed in the demonstration motor production skills of students from technical and effective tactics (concretization) and efficient (measuring and standardization) the specific parameters of the actions addressed in the modalities, and for (b) theoretical tasks, on the depth and multifactorial knowledge degrees demonstrated in verbal or written explanation of the technical, tactical, physical, psychological and socio-cultural reasons featured on each type or group of modalities. Notwithstanding being projected lessons of a more theoretical and expositive ways to address some issues related to individual expression skills of the basic knowledge of addressed sports, classes will develop moments for students to practice these skills based on knowledge and skills developed in previous sessions.

Bibliografia / Bibliography

ARTES MARCIAIS E DESPORTOS DE COMBATE

Avelar-Rosa, B., Gomes, M.S.P., Figueiredo, A., & López-Ros, V. (2015). Caracterización y desarrollo del "saber luchar": contenidos de un modelo integrado para la enseñanza de las artes marciales y de los deportes de combate. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 10(1), 16-33.

Figueiredo, A. (1997). Os Desportos de Combate nos Programas de Educação Física. *Horizonte - Revista de Educação Física e Desporto*, 14(80), 36-39.

Figueiredo, A. (1998). Os Desportos de Combate nas Aulas de Educação Física. *Horizonte - Revista de Educação Física e Desporto*, 14(81) Dossier.

Figueiredo, A. (2006). A Institucionalização do Karaté e Os Modelos Organizacionais do Karaté em Portugal. Tese de Doutoramento em Motricidade Humana na especialidade de Ciências do Desporto (não publicada). Lisboa: FMH - UTL.

Karate Canada (2009). *Karate for Life e Karate Canada's Long-Term Athlete Development Model*. Vancouver: Karate Canada.

Oliva Seba, A., Torres Baena, F. & Navarro Mouchet, J. (2002) *Combate supremo*. Club Karate Musoken. ISBN, 8460760243 [<http://hdl.handle.net/10553/1261>]

Outra Bibliografia

Álamo, J. (2008). La Iniciación al Judo en la Educación Física Escolar. Sevilla: Wanceulen. Álamo, J. (2011). Iniciación a los Deportes de Lucha y Educación Física escolar. Los modelos de enseñanza para la mejora de la competencia. In Libro de Actas del II Congreso de Deporte en Edad Escolar. 26-28 octubre 2011. (pp. 471-480). Valencia: Alto Rendimiento y SLU.

Álamo, J., Amador, F., Dopico, X., Iglesias, E., & Quintana, B. (2011). Modelos de enseñanza en la iniciación deportiva y el deporte escolar. Estudio comparativo en Judo. Apunts; Educació Física i Esports, (104), 88-95.

Avelar-Rosa, B., & Figueiredo, A. (2015). As Artes Marciais e Desportos de Combate na Educação Física escolar - Interpretação curricular. Journal of Sport Pedagogy and Research. 1(8), 14-21.

Avelar, B., & Figueiredo, A. (2009). La iniciación a los deportes de combate: interpretación de la estructura del fenómeno lúdico luctatorio. Revista de Artes Marciales Asiáticas, 4(3) 44--57.

British Judo Association (2006). Long-Term Player Development y British Judo. Loughborough: British Judo Association.

Calmet, M. (2000). Judo: La notion pluriell d'équilibre. In A. Terrisse (Dir.). Recherches en Sports de Combat et en Arts Martiaux y État des Lieux (pp. 275- 282). Paris: Revue EPS.

Calmet, M., & Patinet, C. (1993). Duos-Duels. Revue EPS, 239, 64-67. Carratalà, E. (2002). Los juegos y deportes de lucha con agarre/judo. Una propuesta de enseñanza. Valencia: Universidad de Valencia.

Carratalà, V., & Galán, E. (2010). Judo y Del Descubrimiento a la Formación. A Coruña: Federación Galega de Judo.

Dos Santos, S., Souza, R., Ruíz, L., De Oliveira, S., & Araújo, M. (2010). Juegos de oposición: nuevas metodologías para la enseñanza de deportes de combate. Revista de Ciencias del Deporte, 7 (Supp) 45-62.

Espartero, J., Villamón, M., & González, R. (2011). Artes marciales japonesas: prácticas corporales representativas de su identidad cultural. Movimento, 17(3) 39- 55.

FIJLKAM (2010). Un Progetto per lo Sviluppo dell'Intelligenza Motoria Integrato con i programmi MIUR - Scuola Primaria e Secondaria di 1° grado - Le attività propedeutiche a Judo, Lotta e Karate come mezzo p

BASQUETEBOL

Arede,

Bibliografia / Bibliography (Lim:1000)

DESPORTOS DE COMBATE

Avelar-Rosa, B., Gomes, M.S.P., Figueiredo, A., & López-Ros, V. (2015). Caracterización y desarrollo del "saber luchar": contenidos de un modelo integrado para la enseñanza de las artes marciales y de los deportes de combate. Revista de Artes Marciales Asiáticas, 10(1), 16-33.

BASQUETEBOL

Montero Seoane, A. (2010). Didáctica del Baloncesto. Badalona: Editorial Paidotribo

VOLEIBOL

Regras Oficiais de Voleibol 2021-2024 Publicadas pela FIVB em 2021. FIVB 2021 Tradução e adaptação: Federação Portuguesa de Voleibol ? <https://fpvoleibol.pt/fpv/>

DESPORTOS DE COMBATE

Avelar-Rosa, B., Gomes, M.S.P., Figueiredo, A., & López-Ros, V. (2015). Caracterización y desarrollo del "saber luchar": contenidos de un modelo integrado para la enseñanza de las artes marciales y de los deportes de combate. Revista de Artes Marciales Asiáticas, 10(1), 16-33.

DESPORTOS DE COMBATE

Avelar-Rosa, B., Gomes, M.S.P., Figueiredo, A., & López-Ros, V. (2015). Caracterización y desarrollo del "saber luchar": contenidos de un modelo integrado para la enseñanza de las artes marciales y de los deportes de combate. Revista de Artes Marciales Asiáticas, 10(1), 16-33.

BASQUETEBOL

Montero Seoane, A. (2010). Didáctica del Baloncesto. Badalona: Editorial Paidotribo

VOLEIBOL

Regras Oficiais de Voleibol 2021-2024 Publicadas pela FIVB em 2021. FIVB 2021 Tradução e adaptação: Federação Portuguesa de Voleibol ? <https://fpvoleibol.pt/fpv/>

Gonçalves, J. (2009). Voleibol: Ensinar Jogando. Livros Horizonte.

DESPORTOS DE COMBATE

Avelar-Rosa, B., Gomes, M.S.P., Figueiredo, A., & López-Ros, V. (2015). Caracterización y desarrollo del "saber luchar": contenidos de un modelo integrado para la enseñanza de las artes marciales y de los deportes de combate. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 10(1), 16-33.

Observações

«Observações»

Observations

«Observations»

Observações complementares