

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR (UC)

(Documento ainda não validado pela Coordenação de Curso)

Atualizado a	2025/09/03																															
Ano Lectivo / Período	2025/26 / S1																															
Curso	Curso Técnico Superior Profissional - Desporto e Atividade Física																															
Unidade Curricular	Prática Desportiva Gímnica																															
Língua de ensino	Português Portuguesa																															
ECTS/tempo de trabalho (horas)	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">ECTS</th> <th rowspan="2">Total</th> <th colspan="9">Horas de contacto semestral</th> </tr> <tr> <th>T</th> <th>TP</th> <th>PL</th> <th>S</th> <th>TC</th> <th>E</th> <th>O</th> <th>OT</th> <th>EC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table> <p>T - Teóricas; TP - Teórico-práticas; PL - Prática-laboratorial; S - Seminário; OT - Orientação tutorial; TC - Trabalho de campo; E - Estágio; EC - Ensino Clínico; O* - Outras horas caracterizadas como Ensino Clínico ao abrigo da Diretiva nº 77/453/CEE de 27 Junho adaptada pela Diretiva 2005/36/CE;</p>	ECTS	Total	Horas de contacto semestral									T	TP	PL	S	TC	E	O	OT	EC			0	0	0	0	0	0	0	0	0
ECTS	Total			Horas de contacto semestral																												
		T	TP	PL	S	TC	E	O	OT	EC																						
		0	0	0	0	0	0	0	0	0																						
Docente Responsável/Carga letiva (consentido RGPD) <small>[Nome completo, contacto de email]</small>	Susana Pelúcio Pimenta / pimenta1@ippportalegre.pt																															
Pré-requisitos <small>[unidades curriculares que lhe devem preceder ou competências à entrada]</small>	-																															
Objetivos de aprendizagem <small>[Descrição dos objetivos gerais e/ou específicos] [Conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes]</small>	<p>1. Desenvolver e aplicar conhecimentos e competências específicas relacionadas com a prática e o ensino da Ginástica.</p> <p>2. Promover a aquisição de conhecimentos teórico-práticos relativos ao processo de ensino-aprendizagem da Ginástica</p>																															
Objetivos de Desenvolvimento Sustentável																																
Conteúdos Programáticos <small>[estrutura de conteúdos a desenvolver para o total de horas previsto]</small>	<p>1 - Introdução às modalidades gímnicas</p> <p>1.1 - Caracterização das modalidades gímnicas</p> <p>1.2 - Enquadramento institucional das modalidades gímnicas</p> <p>1.3 - Regras básicas de pontuação das modalidades gímnicas</p> <p>2 - Bases e fundamentos da ginástica</p> <p>2.1 - Ações motoras e padrões de movimento gímnicas</p> <p>3 - Elementos gímnicos</p> <p>3.1 - Aspectos técnicos, erros frequentes</p> <p>4 - O processo de ensino aprendizagem da ginástica</p> <p>4.1 - Abordagens metodológicas</p> <p>4.2 - Aprendizagem, progressões e ajudas</p> <p>4.3 - Monitorização e controlo de treino em ginástica</p> <p>5 - Preparação física específica para ginastas</p> <p>6 - Ginástica para populações especiais</p>																															
Metodologias de ensino (avaliação incluída) <small>[indicar os produtos, critérios e pesos de avaliação] (máx1000 caracteres)</small>	<p>1 - Metodologias de ensino</p> <p>Aulas teóricas com recurso a metodologias expositivas para a apresentação e síntese/integração dos conteúdos programáticos (Slides, vídeos e outros recursos pedagógicos). Aulas teórico-práticas com ênfase no saber no saber fazer numa perspetiva de desenvolvimento integrado de conhecimentos e competências essenciais nos domínios teórico, prático e pedagógico.</p> <p>2 - Avaliação por frequência</p> <p>Componente Teórica 30% - (Trabalho de Grupo 10% + Teste escrito 20%) Componente prática 50% - (Intervenção prática 30% + Esquema individual 20%) Participação e assiduidade 20%</p> <p>3 - Avaliação por Exame</p>																															

**FICHA DE UNIDADE
CURRICULAR (UC)**
(Documento ainda não validado
na Coordenação de Curso)

Teste escrito 50% + componente prática 50%

Bibliografia

1 - Bibliografia Principal

Albuquerque, A. (s/d); Ginástica Desportiva, Como se joga?, Porto Editora. Araújo, C. (2002) Manual de Ajudas em Ginástica, Carlos Araújo, Porto.
Araújo, C. (2002) DVD de Ajudas em Ginástica, Carlos Araújo, Porto.
Nunomura, M. & Tsukamoto, M. (2009) Fundamentos das Ginásticas; Ed. Fontoura.
Peixoto, C. (1988) Ginástica Desportiva 2, Lisboa, FMH.
Peixoto, C. (1993) Ginástica Desportiva, Lisboa, FMH.
Peixoto, C. e Ferreira, V. (1993); Ajuda manual. Atitude corporal face ao executante; Faculdade de Motricidade Humana.
Peixoto, C.; Fernandes, N. e Martins, J. (1990) Trampolins elásticos. Sistematização da aprendizagem; Faculdade de Motricidade

2 - Bibliografia Complementar

Situações especiais

[estudantes com estatuto especial]

1 - Avaliação por frequência - Estudantes com Estatuto Especial

2 - Avaliação por exame - Estudantes com Estatuto Especial