

<b>Atualizado a</b>	2026/02/18																															
<b>Ano Lectivo / Período</b>	2025/26 / S1																															
<b>Curso</b>	Curso Técnico Superior Profissional - Desporto e Atividade Física																															
<b>Unidade Curricular</b>	Prática Desportiva da Natação																															
<b>Língua de ensino</b>	Portuguesa. Inglês.																															
<b>ECTS/tempo de trabalho (horas)</b>	<table border="1"> <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>6</td> <td></td> <td>0</td> <td>64</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 - Te�ricas; TP - Teórico-práticas; PL - Pr�tica-laboratorial; S - Seminário; OT - Orienta�o tutorial; TC - Trabalho de campo; E - Est�gio; EC - Ensino Cl�nico; O* - Outras horas caracterizadas como Ensino Cl�nico ao abrigo da Diretiva n� 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	6		0	64	0	0	0	0	0	0	0
ECTS	Total			Horas de contacto semestral																												
		T	TP	PL	S	TC	E	O	OT	EC																						
6		0	64	0	0	0	0	0	0	0																						
<b>Docente Responsável/Carga letiva (consentido RGPD)</b> <small>[Nome completo, contacto de email]</small>	João Nuno Alves Dias / joao.dias@ipportalegre.pt																															
<b>Outros Docentes e respetivas cargas letivas (consentido RGPD)</b> <small>[Nome completo, contacto de email]</small>	Marta Rita De Melo Mendes / marta.mendes@ipportalegre.pt																															
<b>Pré-requisitos</b> <small>[unidades curriculares que lhe devem preceder ou competências � entrada]</small>																																
<b>Objetivos de aprendizagem</b> <small>[Descri�o dos objetivos gerais e/ou específicos] [Conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes]</small>	<p>Participar na conce�o do planeamento da atividade de treino e de competi�o. Adquirir competência pedagógica na transmissão de conhecimento para a prática de nata�o em contexto de aula/treino</p> <p>Comunicar, de forma adaptada às características e faixas etárias dos alunos/atletas com quem trabalha</p> <p>Dominar a utiliza�o da taxonomia e da nomenclatura vigentes para a modalidade</p> <p>Conhecer estratégias de interven�o e atividades de inicia�o em nata�o adaptada.</p>																															
<b>Objetivos de Desenvolvimento Sustentável</b>	  																															
<b>Conteúdos Programáticos</b> <small>[estrutura de conteúdos a desenvolver para o total de horas previsto]</small>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Enquadramento da modalidade <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Carateriza�o da modalidade de nata�o</li> <li>1.2. Enquadramento institucional e regulamentos</li> </ol> </li> <li>2. Adapta�o ao meio aqu�tico: 18-36 meses <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. O Jogo Aqu�tico enquanto estratégia de ensino na adapta�o ao meio aqu�tico</li> <li>2.2. Progress�o pedagógica das atividades aqu�ticas na primeira inf�ncia</li> </ol> </li> <li>3. Técnicas de nado alternadas : crol e costas <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1. Modelo técnico</li> <li>3.2. Modelo de ensino das técnicas alternadas</li> <li>3.3. Propostas de exercícios técnicos para corre�o de erros específicos</li> </ol> </li> </ol>																															

	<p>4. Técnicas de nado simultâneas: bruços e Mariposa</p> <p>4.1. Modelo técnico</p> <p>4.2. Modelo de ensino das técnicas simultâneas</p> <p>4.3. Propostas de exercícios técnicos para correção de erros específicos.</p> <p>5. Técnicas de partida e de viragem</p> <p>5.1. Modelo técnico</p> <p>5.2. Modelo de ensino partir e virar</p> <p>5.3. Proposta de exercícios técnicos para aprendizagem</p> <p>6. Natação Adaptada</p> <p>6.1. Classificação funcional e critérios</p> <p>6.2. Estratégias de intervenção</p> <p>6.3. Propostas metodológicas</p> <p>6.4. Materiais e equipamentos</p> <p>6.5. Fundamentos básicos</p> <p>6.6. Atividades de Iniciação</p> <p>6.7. Aquecimento</p> <p>6.8. Adaptação ao Meio Aquático</p> <p>6.9. Planeamento de Aulas</p>
<p><b>Metodologias de ensino (avaliação incluída)</b></p> <p>[indicar os produtos, critérios e pesos de avaliação] (máx1000 caracteres)</p>	<p><b>1 - Metodologias de ensino</b></p> <p>A UC é de natureza teórico-prática (TP) e prática laboratorial (PL), articulando métodos expositivos (apresentação de conteúdo teórico-práticos), em contexto de sala de aula e em contexto prático, em meio aquático (PL).</p> <p><b>2 - Avaliação por frequência</b></p> <p>Avaliação contínua = <math>(3 \times \text{Média AT} + 1.8 \times \text{T I/G} + 1.2 \times \text{PIM})/6</math></p> <p>AT= Avaliação Teórica T I/G = Trabalho Individual/Grupo PIM = Participação, Interesse e Motivação</p> <p><b>3 - Avaliação por Exame</b></p> <p>Nota final por exame = 100% a nota do exame Teórico-prático</p>
<p><b>Bibliografia</b></p>	<p><b>1 - Bibliografia Principal</b></p> <p>Almeida, A. T., Elias, C., Santos, R., Souza, S., &amp; Trigo, E. (2021). Manual de Iniciação ao Esporte Paralímpico Natação. Comitê Paralímpico Brasileiro. São Paulo. URL: <a href="https://ipdj.gov.pt/documents/20123/0/Nata%C3%A7%C3%A3o.pdf/f6840095-559d-ccb7-a2f7-58878294904a?t=1650992321481">https://ipdj.gov.pt/documents/20123/0/Nata%C3%A7%C3%A3o.pdf/f6840095-559d-ccb7-a2f7-58878294904a?t=1650992321481</a></p> <p>Barbosa, T., Costa, M., Marinho, D., Queirós, T., Costa, A., Cardoso, L., Martins, M., Leite, F., Machado, J., &amp; Silva, A. (2022). Manual de Referência para o ensino e aperfeiçoamento em natação: um modelo multidisciplinar 2ªed. . Lisboa: Federação Portuguesa de Natação.</p> <p>Maglischo, E. W. (2003). Swimming Fastest. Champaign, IL: Human Kinetics</p>

	<p><b>2 - Bibliografia Complementar</b></p> <p>Canais Youtube de qualidade certificada (ex. SwimUp ou Effortless Swimming).</p>
<p><b>Situações especiais</b> [estudantes com estatuto especial]</p>	<p><b>1 - Avaliação por frequência - Estudantes com Estatuto Especial</b></p> <p>Avaliação contínua = <math>(3 \times \text{Média AT} + 1.8 \times \text{T I/G} + 1.2 \times \text{PIM})/6</math></p> <p>AT= Avaliação Teórica T I/G = Trabalho Individual/Grupo PIM = Participação, Interesse e Motivação</p> <p><b>2 - Avaliação por exame - Estudantes com Estatuto Especial</b></p> <p>Nota final por exame = 100% a nota do exame Teórico-prático</p>