

* Escola Superior de Tecnologia de Tomar

Ano letivo: 2024/2025

TeSP - Tecnologia no Desporto

Técnico Superior Profissional

Plano: Aviso n.º 10753/2023 de 01/06/2023

Ficha da Unidade Curricular: Controlo Motor e Aprendizagem

ECTS: 3; Horas - Totais: 75.0, Contacto e Tipologia, TP:30.0;

Ano | Semestre: 1 | S1

Tipo: Obrigatória; Interação: Presencial; Código: 65894

Área de educação e formação: Desporto

Docente Responsável

Marco Branco

Formador Externo - Instituição parceira

Docente(s)

Marco Branco

Formador Externo - Instituição parceira

Pedro Caetano Raposo

Formador Externo - Instituição parceira

Objetivos de Aprendizagem

- A. Identificar os fundamentos e teorias gerais do controlo e aprendizagem motora
- B. Conhecer os principais termos e instrumentos
- C. Compreender o processo ensino e aprendizagem de habilidades motoras
- D. Reconhecer os mecanismos que regulam o movimento
- E. Aplicar os conhecimentos de C.M.A.

Objetivos de Aprendizagem (detalhado)

- A. Identificar e descrever os fundamentos e as teorias gerais da aprendizagem e do controlo motor;
- B. Conhecer os principais termos e instrumentos no estudo em comportamento motor;
- C. Contribuir para a compreensão do processo ensino aprendizagem de habilidades motoras nas diferentes fases da vida do ser humano;
- D. Capacitar para o reconhecimento dos mecanismos internos que regulam o movimento humano

e para a identificação dos fatores ambientais que afetam a aprendizagem e o desempenho motor;

E. Aplicar os conhecimentos envolvidos no processo de aprendizagem e controlo motor a problemas específicos do desporto.

Conteúdos Programáticos

1. Sistemas de classificação do movimento
2. Mecanismos de regulação do movimento
3. Sensação, Perceção e Ação
4. Lei da Prática e Fases da aprendizagem
5. Teoria dos Sistemas Dinâmicos
6. Interação velocidade-precisão e tempos de reação
7. Coordenação Motora
8. Utilização de Tecnologia para análise desportiva

Conteúdos Programáticos (detalhado)

1. Sistemas de classificação do movimento;
2. Mecanismos centrais e não-centrais de regulação do movimento; processamento de informação nos diferentes tipos de ações motoras;
3. Sensação e Perceção, propriocepção, exterocepção e extero propriocepção na situação motora; Perceção-Ação, Escala Corporal, conceito de Affordance;
4. Teoria do Esquema, hipóteses da variabilidade das condições de prática, da interferência contextual e da especificidade, conceito de programa motor; Lei da Prática, fases da aprendizagem e epigénese;
5. Teoria dos Sistemas Dinâmicos, conceito de auto-organização, conceito de gerador de padrão motor; hipótese da catástrofe, Transição de comportamentos e tomada de decisões;
6. Interação velocidade-precisão; tempo de reação e tomada de decisão, capacidade de atenção, sistemas de memória;
7. Coordenação Motora, padrões, ancoragem, avaliação.
8. Utilização de Tecnologia para análise desportiva

Metodologias de avaliação

Avaliação Contínua:

- Realização de 5 fichas Teórico-Práticas Individuais (50% nota final);
- Trabalho individual ou em grupo (50% nota final).

Avaliação Final:

- Exame escrito sobre conteúdos da UC;
- Prova Oral: Entrega em Word ou pdf + Apresentação (e.g., PowerPoint) de projeto de análise em controlo Motor e Aprendizagem, com respetiva defesa ou em alternativa poderá optar por perguntas sobre aplicação dos conteúdos teórico-práticos;
- Classificação final: média aritmética de Exame escrito e Prova oral.

Software utilizado em aula

- Ms Teams
- PhyPhox
- Excel
- SciLab

Estágio

N/A

Bibliografia recomendada

- Coker, C. (2017). *Motor Learning and Control for Practitioners*. (Vol. 4.^a Edition).. Routledge. Londres
- Godinho, M. e Barreiros, J. e Mendes, R. (1999). *Controlo e Aprendizagem Motora*.. FMH Edições. Cruz Quebrada
- Ives, J. (2019). *Motor behavior: connecting mind and body for optimal performance* .. Wolters Kluwer. EUA
- Schmidt, R. e Lee, T. (2019). *Motor control and learning: a behavioral emphasis*. (Vol. 6.^a Edição).. Human Kinetics. Champaign, IL

Coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos

- O Objetivo A será atingido após a lecionação dos conteúdos 1, 2, 3, 4, 5, 6 e 7;
- O Objetivo B será atingido após a lecionação dos conteúdos 8 em conjunto os restantes conteúdos;
- O Objetivo C será atingido após a lecionação dos conteúdos 4, 5 e 6;
- O Objetivo D será atingido após a lecionação dos conteúdos 2, 3 e 5;
- O Objetivo E será atingido após a lecionação de todos os conteúdos.

Metodologias de ensino

- Aprendizagem Baseada em Problemas
- Atividades Práticas e Laboratoriais
- Análise, Reflexão e Discussão
- Utilização de tecnologias Educacionais, Profissionais e de Investigação

Coerência das metodologias de ensino com os objetivos

Para melhor obtenção dos objetivos, todas as metodologias serão aplicadas em todos os conteúdos.

Língua de ensino

Português

Pré-requisitos

N/A

Programas Opcionais recomendados

N/A

Observações

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável:

- 3 - Garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades;
 - 4 - Garantir o acesso à educação inclusiva, de qualidade e equitativa, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos;
 - 5 - Alcançar a igualdade de género e empoderar todas as mulheres e raparigas;
 - 10 - Reduzir as desigualdades no interior dos países e entre países;
 - 11 - Tornar as cidades e comunidades inclusivas, seguras, resilientes e sustentáveis;
-

Docente responsável
