

**TeSP - Tecnologia no Desporto**

Técnico Superior Profissional

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

**Ficha da Unidade Curricular: Metodologia das Atividades Físicas e Desportivas I**

ECTS: 8; Horas - Totais: 200.0, Contacto e Tipologia, TP:120.0;

Ano | Semestre: 1 | S1

Tipo: Obrigatória; Interação: Presencial; Código: 65891

Área de educação e formação: Desporto

**Docente Responsável**

Mauro Miguel

Formador Externo - Instituição parceira

**Docente(s)**

Frederico Casimiro

Formador Externo - Instituição parceira

Manuel António Anjos Neto de Azevedo

Formador Externo - Instituição parceira

Christopher John Harold Pratt

Formador Externo - Instituição parceira

António Francisco Silva Costa Marques

Formador Externo - Instituição parceira

Mauro Miguel

Formador Externo - Instituição parceira

**Objetivos de Aprendizagem**

História, regras e evolução da modalidade coletiva (basquetebol, futebol, rãguebi e voleibol). A organização e sistematização do jogo. As ações técnico-táticas, individuais e coletivas, defensivas e ofensivas. As metodologias de ensino e treino. Os equipamentos tecnológicos próprios da modalidade.

**Objetivos de Aprendizagem (detalhado)**

Basquetebol: Conhecer e compreender a história do basquetebol, a sua evolução e perspetivas

de futuro na sua relação com os conceitos de Homem e de sociedade. Adquirir, aperfeiçoar e dominar as habilidades técnicas específicas da modalidade de Basquetebol. Compreender e dominar a organização tática do jogo: princípios gerais e específicos do Basquetebol. Compreender e utilizar os principais fatores (técnicos, táticos, fisiológicos e psicológicos), variáveis e indicadores visando observar, analisar, compreender e intervir no basquetebol.

Futebol: Compreender a história, regras e evolução da modalidade em diversos níveis (jogo, jogador, treino, leis-do-jogo, ciência, tecnologia e gestão). Dominar a regulamentação geral do jogo de futebol. Adquirir, aperfeiçoar e dominar as habilidades técnicas específicas (ações técnico-táticas ofensivas e defensivas, individuais e coletivas) da modalidade de futebol. Compreender e dominar a organização tática do jogo: princípios gerais e específicos do futebol, e métodos de jogo. Conhecer os principais objetivos da utilização da tecnologia no futebol e as suas utilidades.

Voleibol: Caracterização do voleibol e repercussões no ensino/aprendizagem do jogo (aspetos históricos e regulamentares). Abordagem às principais dificuldades de aprendizagem da modalidade. Interpretar as ações técnicas e táticas da modalidade (procedimentos básicos técnico-táticos). Organizar e estruturar um programa de ensino do jogo (ensino do voleibol através de situações com e sem especialização dos jogadores, rotação e posicionamento no campo).

Rúgubi: Promover o conhecimento da modalidade e desenvolver nos estudantes a capacidade de planificação, operacionalização e avaliação de sessões desportivas introdutórias da modalidade de Rugby. Dominar os conteúdos e as competências pedagógicas, selecionando estratégias adequadas para o desenvolvimento das aprendizagens. Descrever e demonstrar os elementos técnico-táticos fundamentais, identificando e corrigindo os seus principais erros técnicos, e melhorar a aptidão física e as capacidades motoras dos intervenientes. Aplicar as técnicas de base em função dos princípios de jogo. Identificar os erros mais frequentes no jogo de Rugby. Aplicar os procedimentos de segurança no jogo. Criar situações de aprendizagem com exercícios representativos do contexto do jogo. Aplicar as técnicas dominantes de base para a formação ordenada e alinhamento. Identificar os erros mais frequentes na formação ordenada e alinhamento.

### **Conteúdos Programáticos**

História, regras e evolução da modalidade (basquetebol, futebol, voleibol e rúgubi). A organização e sistematização do jogo (métodos e sistemas). As ações técnico-táticas, individuais e coletivas, defensivas e ofensivas (por modalidade). As metodologias de ensino e treino (unidades didáticas). Os equipamentos tecnológicos próprios da modalidade (análise do jogo/treino, com tratamento de dados).

### **Conteúdos Programáticos (detalhado)**

Basquetebol: História, evolução do basquetebol e o seu futuro. O terreno de jogo e equipamentos. Caracterização do jogo, regras, ensino/aprendizagem do jogo. Habilidades técnicas ofensivas – o drible, passe e receção, Posição Básica Ofensiva, paragens 1 e 2 tempo

com rotação. Lançamento na passada, lançamento com salto, mudanças de direção. Introdução à técnica defensiva, Posição Básica Defensiva, posicionamento em campo (jogador, bola, cesto). Técnica defensiva e ofensiva: 1x1 e 2x1; passe e corte. Princípios gerais e específicos da organização tática ofensiva. Fundamentos táticos – transição defesa-ataque com 2,3, 4 e 5 jogadores. Fundamentos táticos: transição ataque-defesa com 2, 3, 4 e 5 jogadores. Ocupação de espaços ofensivos, em ataque organizado “5 aberto”; ocupação do espaço defensivo, defesa do portador da bola e das ajudas. Estatística e análise do jogo. Características dos jogadores/equipa (visualizações de vídeos).

Futebol: História, Organização e Evolução do Jogo de Futebol nas suas diferentes dimensões (jogo, jogador, treino, leis-do-jogo, ciência, tecnologia e gestão). As leis-do-jogo no Futebol. O ataque e as suas etapas (construção de ações ofensivas, criação de situações de finalização e finalização). A defesa e as suas etapas (equilíbrio defensivo, recuperação defensiva e defesa propriamente dita). Ações ofensivas e defensivas, individuais e coletivas (exercícios descontextualizados vs. jogos reduzidos). Os Princípios Específicos do Jogo (ataque e defesa) - exercícios descontextualizados vs. jogos reduzidos. Os métodos de jogo ofensivo (ataque posicional, ataque rápido e contra-ataque) e defensivo (zona, individual, misto e zona pressionante). O exercício de treino e as suas classificações.

Voleibol: aspetos históricos e regulamentares do jogo de voleibol. Caracterização do jogo e repercussões no ensino/aprendizagem do jogo. Procedimentos básicos técnico-táticos - passe, manchete e serviço por baixo; serviço por cima, remate e bloco. Ensino do voleibol através de situações de jogo reduzido e condicionado - 1X1, 2X2, 3X3, 4X4. Jogo Formativo: 6x6 - sem e com especialização dos jogadores, rotação e posicionamento no campo. Sistemas de receção (W ou meia-lua) e sistemas de Defesa (3-1-2 ou 3-2-1). Sistema Ofensivo KI e KII. O Processo de ensino-aprendizagem em contexto escolar – planeamento e organização de uma unidade didática. Estatística e análise de jogo. Treino físico como complemento da modalidade.

Rúguebi: 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 e ações 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). Formação Rugby Ready e Touch rugby. Sinalética do árbitro. 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. Formação ordenada. Alinhamento. Abordagem à modalidade através de jogos condicionados.

### **Metodologias de avaliação**

A avaliação é composta por quatro (4) momentos avaliativos, cada um destes respeitante a uma modalidade coletiva. A nota final da Unidade Curricular é obtida através da seguinte fórmula:

Classificação Final = (Bx25%) + (Fx25%) + (Vx25%) + (Rx25%),

onde "B" corresponde ao momento avaliativo realizado na modalidade Basquetebol, "F" ao momento avaliativo na modalidade de Futebol, "V" ao momento avaliativo na modalidade de Voleibol e "R" ao momento avaliativo na modalidade de Râguebi.

A avaliação em cada uma destas modalidades corresponde especificamente:

Basquetebol: teste escrito (12,5%) e apresentação de uma unidade didática (12,5%);

Futebol: apresentação de trabalho sobre a temática da tecnologia aplicada ao futebol;

Voleibol: teste escrito (12,5%) e apresentação de uma unidade didática (12,5%);

Râguebi: teste escrito (12,5%) e apresentação de uma unidade didática (12,5%).

Em avaliação contínua, é requisito da UC a presença em, pelo menos 66.6% das aulas de cada modalidade. A classificação final mínima exigida é de 9.50 valores, não podendo o aluno apresentar mais do que uma avaliação parcial (1 de 4) inferior a 9.50 valores.

Em exames, final e de recurso, a classificação final mínima exigida é de 9.50 valores. O exame é composto por duas partes (teórica e teórico-prática) e em nenhuma delas a classificação pode ser inferior a 9.50 valores.

### **Software utilizado em aula**

Microsoft Office (Word, Excel e PowerPoint).

GPEXE Cloud (Sistema de Monitorização da Carga Externa) e outros softwares específicos de cada modalidade desenvolvida na unidade curricular (por exemplo, "data volley").

### **Estágio**

Não aplicável.

### **Bibliografia recomendada**

- Castelo, J. (2008). *Organização Dinâmica do Jogo*.. Edições Universitárias Lusófonas. Lisboa
- Gonçalves, J. (2009). *Voleibol, Ensinar Jogando*.. Livros Horizonte. Lisboa
- Mesquita, F. (2013). *Rugby para os Mais Novos. Uma abordagem do processo de iniciação na escola e no clube*.. Visão e Contextos. Lisboa
- Souza, V. (2018). *Metodologia do Ensino do Basquetebol*.. Editora e Distribuidora Educacional S.A.. Londrina

### **Coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos**

Considerando que o Técnico Superior Profissional de Tecnologia no Desporto estará apto para participar na preparação e no desenvolvimento de atividades físicas e desportivas em clubes desportivos, associações desportivas e recreativas, ginásios, autarquias, organização de eventos desportivos, entidades com atividades de animação sociodesportiva e lazer – assumindo a responsabilidade pela condução das tarefas que incorporem meios tecnológicos, demonstra-se que todos os conteúdos programáticos definidos concorrem para a alcançar dos objetivos definidos em cada uma das modalidades abordadas.

## **Metodologias de ensino**

As aulas assumirão duas partes: a primeira em sala de aula, maioritariamente expositiva (com recurso a apresentações temáticas interativas), e a segunda em espaço desportivo, marcadamente prática (aplicação prática dos conteúdos abordados em sala).

## **Coerência das metodologias de ensino com os objetivos**

Reconhecendo que o Técnico Superior Profissional de Tecnologia no Desporto ficará habilitado a gerir e otimizar a utilização dos meios tecnológicos disponíveis na conceção, no planeamento e no desenvolvimento de programas de atividade física e de treino desportivo, em colaboração com a equipa técnica, e conduzir o processo de recolha, processamento, análise e divulgação de informação que permita aferir a evolução dos praticantes da atividade desportiva, certifica-se que os objetivos definidos para a Unidade Curricular possibilitam que o aluno adquira um conhecimento base específico da modalidade coletiva (basquetebol, futebol, voleibol e rãguebi) que lhe permitirá conhecer as necessidades e valências tecnológicas no seio de uma equipa técnica. As metodologias utilizadas promovem um conhecimento base da modalidade e o entendimento dos instrumentos tecnológicos disponíveis.

## **Língua de ensino**

Português

## **Pré-requisitos**

Não aplicável.

## **Programas Opcionais recomendados**

Não aplicável.

## **Observações**

Contando com reduzido número de alunos matriculados no presente curso, a dinâmica das aulas práticas será adaptada ao número de alunos participantes.

A bibliografia recomenda é própria de cada modalidade, e está disponível no documento relativo à calendarização conjunta da Unidade Curricular.

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;
- 17 - Reforçar os meios de implementação e revitalizar a parceria global para o desenvolvimento sustentável;

---

**Docente responsável**

---