

ACEF/1112/14722 — Guião para a auto-avaliação

Caracterização do ciclo de estudos.

A1. Instituição de ensino superior / Entidade instituidora:

Instituto Politécnico De Leiria

A1.a. Descrição da instituição de ensino superior / Entidade instituidora (proposta em associação):

Instituto Politécnico De Leiria

A2. Unidade orgânica (faculdade, escola, instituto, etc.):

Escola Superior De Educação E Ciências Sociais De Leiria

A2.a. Descrição da unidade orgânica (faculdade, escola, instituto, etc.) (proposta em associação):

Escola Superior De Educação E Ciências Sociais De Leiria

A3. Ciclo de estudos:

Desporto e Bem-Estar

A3. Study cycle:

Sports and Well-Being

A4. Grau:

Licenciado

A5. Publicação do plano de estudos em Diário da República (nº e data):

Despacho n.º 14719/2010, de 23 de Setembro de 2010

A6. Área científica predominante do ciclo de estudos:

Desporto

A6. Main scientific area of the study cycle:

Sports

A7.1. Classificação da área principal do ciclo de estudos de acordo com a Portaria nº 256/2005 de 16 de Março (CNAEF).

813

A7.2. Classificação da área secundária, do ciclo de estudos de acordo com a Portaria nº 256/2005 de 16 de Março (CNAEF), se aplicável.

720

A7.3. Classificação de outra área secundária do ciclo de estudos de acordo com a Portaria nº 256/2005 de 16 de Março (CNAEF), se aplicável.

310

A8. Número de créditos ECTS necessário à obtenção do grau:

180

A9. Duração do ciclo de estudos (art.º 3 DL-74/2006):

6 semestres

A9. Duration of the study cycle (art.º 3 DL-74/2006):

6 semesters

A10. Número de vagas aprovado no último ano lectivo:

50

A11. Condições de acesso e ingresso:

O acesso à Licenciatura em Desporto e Bem Estar pode fazer-se das seguintes formas:

- a) concurso nacional de acesso e ingresso no ensino superior público;*
- b) concursos especiais de acesso ao ensino superior ou dos regimes de reingresso, mudança de curso e transferência*

Determina-se como condições de acesso e ingresso, uma das seguintes provas:

- Biologia e Geologia*
- Matemática*
- Português*

A11. Entry Requirements:

The access to Sports and Well-Being Degree can be made in the following ways:

- a) national competition for access and entry in higher education;*
- b) special competitions for access to higher education or re-entry, course change and transfer regimes*

Is determined as conditions of access and entry to the course, one of the following exams:

- Biology and geology*
- Mathematics*
- Portuguese*

A12. Ramos, opções, perfis...

Pergunta A12

A12. Ramos, opções, perfis, maior/menor ou outras formas de organização de percursos alternativos em que o ciclo de estudos se estrutura (se aplicável):

Não

A12.1. Ramos, opções, perfis, maior/menor, ... (se aplicável)

A12.1. Ramos, opções, perfis, maior/menor, ou outras formas de organização de percursos alternativos em que o ciclo de estudos se estrutura (se aplicável) / Branches, options, profiles, major/minor, or other forms of organisation of alternative paths compatible with the structure of the study cycle (if applicable)

Opções/Ramos/... (se aplicável):

Options/Branches/... (if applicable):

<sem resposta>

A13. Estrutura curricular

Mapa I - Não aplicável.

A13.1. Ciclo de Estudos:

Desporto e Bem-Estar

A13.1. Study Cycle:

Sports and Well-Being

A13.2. Grau:
Licenciado

A13.3. Ramos, opções, perfis, maior/menor, ou outras (se aplicável)
Não aplicável.

A13.3. Branches, options, profiles, major/minor, or other forms (if applicable)
Not applicable.

A13.4. Áreas científicas e créditos que devem ser reunidos para a obtenção do grau / Scientific areas and credits that must be obtained before a degree is awarded

Área Científica / Scientific Area	Sigla / Acronym	ECTS Obrigatórios / Mandatory ECTS	ECTS Optativos / Optional ECTS*
Desporto	D	102	0
Saúde	S	39	0
Ciências Sociais e do Comportamento	CSC	28	0
Ciências da Motricidade	CM	11	0
(4 Items)		180	0

A14. Plano de estudos

Mapa II - Não aplicável. - 1º ano/1º semestre

A14.1. Ciclo de Estudos:
Desporto e Bem-Estar

A14.1. Study Cycle:
Sports and Well-Being

A14.2. Grau:
Licenciado

A14.3. Ramos, opções, perfis, maior/menor, ou outras (se aplicável)
Não aplicável.

A14.3. Branches, options, profiles, major/minor, or other forms (if applicable)
Not applicable.

A14.4. Ano/semestre/trimestre curricular:
1º ano/1º semestre

A14.4. Curricular year/semester/trimester:
1st year/1st semester

A14.5. Plano de estudos / Study plan

Unidades Curriculares / Curricular Units	Área Científica / Scientific Area (1)	Duração / Duration (2)	Horas Trabalho / Working Hours (3)	Horas Contacto / Contact Hours (4)	ECTS	Observações / Observations (5)
Desenvolvimento Motor	CM	semestral	81	TP: 45; OT: 3	3	Obrigatória
Lazer, Actividade Física e Saúde	S	semestral	135	TP: 75; OT: 5	5	Obrigatória
Primeiros Socorros	S	semestral	81	TP: 45; OT: 4	3	Obrigatória
Antropologia e Sociologia do Desporto	CSC	semestral	135	T: 75; OT: 5	5	Obrigatória
Jogos Desportivos Colectivos I	D	semestral	189	TP: 75; TC: 15; OT: 6	7	Obrigatória

Desportos Individuais I D semestral 189 TP: 75; TC: 15; OT: 7 Obrigatória
6

(6 Items)

Mapa II - Não aplicável. - 1º ano/2º semestre

A14.1. Ciclo de Estudos:
Desporto e Bem-Estar

A14.1. Study Cycle:
Sports and Well-Being

A14.2. Grau:
Licenciado

A14.3. Ramos, opções, perfis, maior/menor, ou outras (se aplicável)
Não aplicável.

A14.3. Branches, options, profiles, major/minor, or other forms (if applicable)
Not applicable.

A14.4. Ano/semestre/trimestre curricular:
1º ano/2º semestre

A14.4. Curricular year/semester/trimester:
1st year/2nd semester

A14.5. Plano de estudos / Study plan

Unidades Curriculares / Curricular Units	Área Científica / Scientific Area (1)	Duração / Duration (2)	Horas Trabalho / Working Hours (3)	Horas Contacto / Contact Hours (4)	ECTS	Observações / Observations (5)
Controlo Motor e Aprendizagem	CM	semestral	108	TP: 60; OT: 4	4	Obrigatória
Nutrição e Atividade Física	S	semestral	108	TP: 60; OT: 4	4	Obrigatória
Psicologia Social e do Desenvolvimento	CSC	semestral	108	TP: 60; OT: 4	4	Obrigatória
Anatomia do Movimento Humano	S	semestral	108	TP: 60; OT: 4	4	Obrigatória
Jogos Desportivos Colectivos II	D	semestral	189	TP: 75; TC: 15; OT: 6	7	Obrigatória
Desportos de Ar Livre I	D	semestral	189	TP: 75; TC: 15; OT: 6	7	Obrigatória

(6 Items)

Mapa II - Não aplicável. - 2º ano/3º semestre

A14.1. Ciclo de Estudos:
Desporto e Bem-Estar

A14.1. Study Cycle:
Sports and Well-Being

A14.2. Grau:
Licenciado

A14.3. Ramos, opções, perfis, maior/menor, ou outras (se aplicável)

Não aplicável.

A14.3. Branches, options, profiles, major/minor, or other forms (if applicable)

Not applicable.

A14.4. Ano/semestre/trimestre curricular:

2º ano/3º semestre

A14.4. Curricular year/semester/trimester:

2nd year/3rd semester

A14.5. Plano de estudos / Study plan

Unidades Curriculares / Curricular Units	Área Científica / Scientific Area (1)	Duração / Duration (2)	Horas Trabalho / Working Hours (3)	Horas Contacto / Contact Hours (4)	ECTS	Observações / Observations (5)
Biomecânica	CM	semestral	108	TP 60; OT 4	4	Obrigatória
Fisiologia do Exercício	S	semestral	108	TP 60; OT 4	4	Obrigatória
Dança	D	semestral	162	TP 75; TC 15; OT 6	6	Obrigatória
Desportos Individuais II	D	semestral	162	TP 60; TC 15; OT 6	6	Obrigatória
Psicologia do Desporto	CSC	semestral	108	T 60; OT 4	4	Obrigatória
Fitness	D	semestral	162	T 75; TC 15; OT 6	6	Obrigatória

(6 Items)

Mapa II - Não aplicável. - 2º ano/4º semestre

A14.1. Ciclo de Estudos:

Desporto e Bem-Estar

A14.1. Study Cycle:

Sports and Well-Being

A14.2. Grau:

Licenciado

A14.3. Ramos, opções, perfis, maior/menor, ou outras (se aplicável)

Não aplicável.

A14.3. Branches, options, profiles, major/minor, or other forms (if applicable)

Not applicable.

A14.4. Ano/semestre/trimestre curricular:

2º ano/4º semestre

A14.4. Curricular year/semester/trimester:

2nd year/4th semester

A14.5. Plano de estudos / Study plan

Unidades Curriculares / Curricular Units	Área Científica / Scientific Area (1)	Duração / Duration (2)	Horas Trabalho / Working Hours (3)	Horas Contacto / Contact Hours (4)	ECTS	Observações / Observations (5)
Organização e Gestão de Eventos	CSC	semestral	108	TP 45; TC 15; OT 4	4	Obrigatória
Desportos de Ar Livre II	D	semestral	189	TP 75; TC 15; OT 6	7	Obrigatória
Desportos Individuais III	D	semestral	189	TP 75; TC 15; OT 6	7	Obrigatória
Treino Desportivo	D	semestral	108	TP 60; OT 4	4	Obrigatória
Técnicas e Terapia em						

Saúde e Bem-Estar	S	semestral	108	TP 60; OT 4	4	Obrigatória
Pedagogia do Desporto	CSC	semestral	108	TP 60; OT 4	4	Obrigatória

(6 Items)

Mapa II - Não aplicável. - 3º ano/5º semestre

A14.1. Ciclo de Estudos:
Desporto e Bem-Estar

A14.1. Study Cycle:
Sports and Well-Being

A14.2. Grau:
Licenciado

A14.3. Ramos, opções, perfis, maior/menor, ou outras (se aplicável)
Não aplicável.

A14.3. Branches, options, profiles, major/minor, or other forms (if applicable)
Not applicable.

A14.4. Ano/semestre/trimestre curricular:
3º ano/5º semestre

A14.4. Curricular year/semester/trimester:
3rd year/5th semester

A14.5. Plano de estudos / Study plan

Unidades Curriculares / Curricular Units	Área Científica / Scientific Area (1)	Duração / Duration (2)	Horas Trabalho / Working Hours (3)	Horas Contacto / Contact Hours (4)	ECTS	Observações / Observations (5)
Projecto	D	semestral	216	TP 45; TC 45; OT 6	8	Obrigatória
Avaliação e Prescrição do Exercício	S	semestral	135	TP 75; OT 5	5	Obrigatória
Actividade Física Adaptada	S	semestral	135	TP 45; TC 30; OT 5	5	Obrigatória
Gerontomotricidade	S	semestral	135	TP 45; TC 30; OT 5	5	Obrigatória
Metodologia da Investigação	CSC	semestral	108	TP 60; OT 4	4	Obrigatória
TIC aplicadas ao Desporto	CSC	semestral	81	TP 45; OT 4	3	Obrigatória

(6 Items)

Mapa II - Não aplicável. - 3º ano/6º semestre

A14.1. Ciclo de Estudos:
Desporto e Bem-Estar

A14.1. Study Cycle:
Sports and Well-Being

A14.2. Grau:
Licenciado

A14.3. Ramos, opções, perfis, maior/menor, ou outras (se aplicável)

Não aplicável.

A14.3. Branches, options, profiles, major/minor, or other forms (if applicable)

Not applicable.

A14.4. Ano/semestre/trimestre curricular:

3º ano/6º semestre

A14.4. Curricular year/semester/trimester:

3rd year/6th semester

A14.5. Plano de estudos / Study plan

Unidades Curriculares / Curricular Units	Área Científica / Scientific Area (1)	Duração / Duration (2)	Horas Trabalho / Working Hours (3)	Horas Contacto / Contact Hours (4)	ECTS	Observações / Observations (5)
Seminário	D	semestral	270	S20; TC 70; OT 40	10	Obrigatória
Introdução à Prática Profissional	D	semestral	540	TP 130; S 20; OT 100	20	Obrigatória
(2 Items)						

Perguntas A15 a A16

A15. Regime de funcionamento:

Outros

A15.1. Se outro, especifique:

O ciclo de estudos funciona em regime Diurno e regime pós-laboral

A15.1. If other, specify:

The study cycle exists on Daytime and After working hours regimes.

A16. Docente(s) responsável(eis) pela coordenação do ciclo de estudos (a(s) respectiva(s) Ficha(s) Curricular(es) deve(m) ser apresentada(s) no Mapa VIII)

Joao Luis Caneva Moutinho Ribeiro da Cruz

A17. Estágios e Períodos de Formação em Serviço

A17.1. Indicação dos locais de estágio e/ou formação em serviço

Mapa III - Protocolos de Cooperação

Mapa III - Associação de Andebol de Leiria

A17.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:

Associação de Andebol de Leiria

A17.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):

[A17.1.2._dbe_ass andebol leiria.pdf](#)

Mapa III - ADAL - Associação de Atletismo de Leiria

A17.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:

ADAL - Associação de Atletismo de Leiria

A17.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):

[A17.1.2._dbe_adal.pdf](#)

Mapa III - ADBA - Associação Desportiva, Cultural, e Recreativa do bairro dos Anjos

A17.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:

ADBA - Associação Desportiva, Cultural, e Recreativa do bairro dos Anjos

A17.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):

[A17.1.2._dbe_adba.pdf](#)

Mapa III - Centro de Apoio a Deficientes João Paulo II

A17.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:

Centro de Apoio a Deficientes João Paulo II

A17.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):

[A17.1.2._dbe_c_a_defic joao paulo II.pdf](#)

Mapa III - Diananda Actividades Fisicas, Lda

A17.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:

Diananda Actividades Fisicas, Lda

A17.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):

[A17.1.2._dbe_diananda_act_fisicas.pdf](#)

Mapa III - Dino's Health & Fitness Centers – Benedita/Alcobaça

A17.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:

Dino's Health & Fitness Centers – Benedita/Alcobaça

A17.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):

[A17.1.2._dbe_dinos health e Fitness Centers.pdf](#)

Mapa III - EM - Desporto, Lazer e Turismo de Leiria

A17.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:

EM - Desporto, Lazer e Turismo de Leiria

A17.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):

[A17.1.2._dbe_EM_desporto_Lazer_tur.pdf](#)

Mapa III - Ginásio do Centro de Alto Rendimento das Caldas da Rainha (Badminton)

A17.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:

Ginásio do Centro de Alto Rendimento das Caldas da Rainha (Badminton)

A17.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):

[A17.1.2._dbe_gin alto rend Caldas Rainha.pdf](#)

Mapa III - Health Club Corpo Livre

A17.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:

Health Club Corpo Livre

A17.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):

[A17.1.2._dbe_health club corpo livre.pdf](#)

Mapa III - Hotel Center Leiria - Turismo e Hotelaria, S.A

A17.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:

Hotel Center Leiria - Turismo e Hotelaria, S.A

A17.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):
[A17.1.2._dbe_hotel center leiria.pdf](#)

Mapa III - Instituto Politécnico de Leiria

A17.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:
Instituto Politécnico de Leiria

A17.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):
[A17.1.2._dbe_ipl.pdf](#)

Mapa III - Jardim de Bem Estar

A17.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:
Jardim de Bem Estar

A17.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):
[A17.1.2._dbe_jard bem-estar.pdf](#)

Mapa III - Juventude Desportiva do Lis

A17.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:
Juventude Desportiva do Lis

A17.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):
[A17.1.2._dbe_juv desp do lis.pdf](#)

Mapa III - Lagoinha Park, Lda

A17.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:
Lagoinha Park, Lda

A17.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):
[A17.1.2._dbe_lagoinha park.pdf](#)

Mapa III - Leirifitness – Exploração de Ginásios, Lda

A17.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:
Leirifitness – Exploração de Ginásios, Lda

A17.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):
[A17.1.2._dbe_leirifitness.pdf](#)

Mapa III - Maxigime, ginásio de cultura física e estética corporal,Lda

A17.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:
Maxigime, ginásio de cultura física e estética corporal,Lda

A17.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):
[A17.1.2._dbe_maxigime.pdf](#)

Mapa III - Município Caldas da Rainha

A17.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:
Município Caldas da Rainha

A17.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):
[A17.1.2._dbe_mun caldas rainha.pdf](#)

Mapa III - Município da Figueira da Foz**A17.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:***Município da Figueira da Foz***A17.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):**[A17.1.2._dbe_mun_figueira_foz.pdf](#)**Mapa III - Município Leiria****A17.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:***Município Leiria***A17.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):**[A17.1.2._dbe_mun_leiria.pdf](#)**Mapa III - Município Óbidos****A17.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:***Município Óbidos***A17.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):**[A17.1.2._dbe_mun_obidos.pdf](#)**Mapa III - Município Pombal****A17.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:***Município Pombal***A17.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):**[A17.1.2._dbe_mun_pombal.pdf](#)**Mapa III - Município Porto de Mós****A17.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:***Município Porto de Mós***A17.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):**[A17.1.2._dbe_mun_porto_mos.pdf](#)**Mapa III - Papastress Health Club, Lda****A17.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:***Papastress Health Club, Lda***A17.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):**[A17.1.2._dbe_papastress_health_club.pdf](#)**Mapa III - OÁSIS - Org. de Apoio e Solidariedade para a Integração Social****A17.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:***OÁSIS - Org. de Apoio e Solidariedade para a Integração Social***A17.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):**[A17.1.2._dbe_oasis.pdf](#)**Mapa III - Santa Casa da Misericórdia****A17.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:***Santa Casa da Misericórdia*

A17.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):

[A17.1.2._dbe_sc misericordia.pdf](#)

Mapa III - Serviços de Acção Social do Instituto Politécnico de Leiria

A17.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:

Serviços de Acção Social do Instituto Politécnico de Leiria

A17.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):

[A17.1.2._dbe_sas ipl.pdf](#)

Mapa III - Turrisespaços–Empresa Municipal Gestão Equip. Culturais Desportivos Município Torres Novas, EEM

A17.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:

Turrisespaços–Empresa Municipal Gestão Equip. Culturais Desportivos Município Torres Novas, EEM

A17.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):

[A17.1.2._dbe_turriespacos.pdf](#)

Mapa III - União Desportiva de Leiria

A17.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:

União Desportiva de Leiria

A17.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):

[A17.1.2._dbe_uniao desp leiria.pdf](#)

Mapa III - Wellness Life Health Club,Lda

A17.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:

Wellness Life Health Club,Lda

A17.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):

[A17.1.2._dbe_wellness life health club.pdf](#)

Mapa III - Wellness Management (Activelife Wellness Clubs)

A17.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:

Wellness Management (Activelife Wellness Clubs)

A17.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):

[A17.1.2._dbe_wellness Management.pdf](#)

Mapa III - YTRAVEL Lda.- A2Z Adventures by Ytravel

A17.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:

YTRAVEL Lda.- A2Z Adventures by Ytravel

A17.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):

[A17.1.2._dbe_ytravel.pdf](#)

Mapa IV. Mapas de distribuição de estudantes

A17.2. Mapa IV. Plano de distribuição dos estudantes pelos locais de estágio.(PDF, máx. 100kB)

Documento com o planeamento da distribuição dos estudantes pelos locais de formação em serviço demonstrando a adequação dos recursos disponíveis.

[A17.2._Mapa DBE.pdf](#)

A17.3. Recursos próprios da instituição para acompanhamento efectivo dos seus estudantes no período de estágio e/ou formação em serviço.

A17.3. Indicação dos recursos próprios da instituição para o acompanhamento efectivo dos seus estudantes nos estágios e períodos de formação em serviço.

Durante o Estágio Curricular, os estudantes são acompanhados por docentes supervisores da ESECS, com qualificações na área do desporto e bem-estar, que apoiam e supervisionam as práticas nos locais onde estes decorrem e por orientadores cooperantes das instituições onde decorrem as experiências de iniciação à prática profissional. Os estudantes têm a possibilidade de integrar no seu processo formativo os seguintes recursos: Centro de Recursos Multimédia, Salas de Informática, Centro de Recursos para a Inclusão Digital, Reprografia, Biblioteca com vasto acervo bibliográfico (livros, monografias e periódicos) na área do DBE, em línguas estrangeiras e em língua portuguesa; é disponibilizado o acesso à Biblioteca Digital On-Line e à Biblioteca do Conhecimento B-On. Os estudantes usufruem de gabinetes e/ou salas de trabalho em edifícios próprios (Blocos C e D), onde podem preparar os materiais necessários à realização do Estágio Curricular e onde reúnem com diferentes intervenientes

A17.3. Indication of the institution's own resources to effectively follow its students during the in-service training periods.

During the curricular internship, students are monitored by supervisor teachers from ESECS, with initial training in Sports and Well-Being, who support and supervise the practices at the location where these are taking place and for cooperating teachers of the institutions where the experiences of initiation to the professional practice take place. Students have the possibility to integrate the following resources into their study process: Multimedia Resource Centre, Computer rooms, Resource Centre for Digital Inclusion, Reprography, Library with a vast selection of bibliography in the area of SWB (books, monographs and periodicals) in foreign languages and in Portuguese language; access is provided to the Digital On-Line Library and B-On Knowledge Library. Students may use offices and/or work rooms in suitable buildings (Block C and D), where they can prepare the material necessary to carry out their Curricular Internship and where they meet with various stakeholders.

A17.4. Orientadores cooperantes**A17.4.1. Normas para a avaliação e selecção dos elementos das instituições de estágio responsáveis por acompanhar os estudantes (PDF, máx. 100kB).****A17.4.1. Normas para a avaliação e selecção dos elementos das instituições de estágio responsáveis por acompanhar os estudantes (PDF, máx. 100kB)**

Documento com os mecanismos de avaliação e selecção dos monitores de estágio e formação em serviço, negociados entre a instituição de ensino e as instituições de formação em serviço.

[A17.4.1._Licenciatura Desporto e Bem-Estar.pdf](#)

Mapa V. Orientadores cooperantes de estágio e/ou formação em serviço (para ciclos de estudos de formação de professores).**A17.4.2. Mapa V. Orientadores cooperantes de estágio e/ou formação em serviço (para ciclo de estudos de formação de professores) / Map V. External supervisors responsible for following the students' activities (only for teacher training study cycles)**

Nome / Name	Instituição ou estabelecimento a que pertence / Institution	Categoria Profissional / Professional Title	Habilitação Profissional / Professional Qualifications	Nº de anos de serviço / No of working years
Carlos Carmino	ADAL - Associação de Atletismo de Leiria	Director Técnico Regional da ADAL	Licenciatura	0
Abílio Figueira	ADBA - Associação Desportiva, Cultural e Recreativa do Bairro dos Anjos	Vice-Presidente e Prof. de Natação	Licenciatura	0
Mário Bernardes	Associação de Andebol de Leiria	Presidente da Associação	Licenciatura	0
Lídia Saramago	Centro de Apoio a Deficientes João Paulo II	Terapeuta	Licenciatura	0
Celso Ferreira Lopes Casinha	Diananda Actividades Físicas, Lda.	Responsável Técnico do Ginásio Life Concept	Licenciatura	0
Fernando Soares	Dino's Health & Fitness Centers – Benedita/Alcobaça	Diretor Técnico	Licenciatura	0
Rogério Paulo Joaquim Salvador	EM - Desporto, Lazer e Turismo de Leiria	Gestor Instalações Desportivas e Municipais	Mestrado	0
Telma Luis	Ginásio do Centro de Alto Rendimento das Caldas da Rainha (Badminton)	Diretora Técnica do Ginásio do centro de alto rendimento	Licenciatura	0
Ricardo Bogalhão	Health Club Corpo Livre	Professor de Natação	Licenciatura	0
Ricardo Pereira	Health Club Corpo Livre	Coordenador cardio e musculação	12º Ano	0

Isabel Alexandra Rodrigues Madeira Craveiro	Hotel Center Leiria - Turismo e Hotelaria, S.A	Instrutora Fitness	12º Ano	0
Luisa Pimentel	Instituto Politécnico de Leiria	Coordenadora Programa 60+	Doutoramento	0
Pedro Morouço	Instituto Politécnico de Leiria	Responsável da Área de Treino Desportivo– CIMH_IPL	Mestrado em Treino de Alto Rendimento– FCDEF_UP	0
Catarina Isabel Gonçalves Leitão	Jardim de Bem Estar	Fisioterapeuta e Gerente	Licenciatura	0
Daniel Silva	Juventude Desportiva do Lis	Técnico de Andebol e Coordenador Técnico do Ginásio	Licenciatura	0
David Carlos G.S. Salgado	Lagoinha Park, Lda.	Coordenador Técnico	Licenciatura	0
Joana Rita Góis Martins Azul	Leirifitness – Exploração de Ginásios, Lda.	Diretora Técnica	Licenciatura	0
Rogério Paulo Joaquim Salvador	Leirispport - Desporto, Lazer e Turismo de Leiria E.M.	Gestor Instalações Desportivas e Municipais	Mestrado	0
Nuno Venâncio	Maxigime, ginásio de cultura física e estética corporal, Lda	Instrutor	Licenciatura	0
Fernando Ferreira Brás	Município Caldas da Rainha	Encarregado Parque Escolar	Licenciatura	0
Jorge Santos	Município da Figueira da Foz	Técnico Superior de Desporto	Licenciatura	0
Catarina Rafael	Município Leiria	Chefe da Divisão do Desporto	Licenciatura	0
José Vila Carvalho	Município Óbidos	Coordenador do Sector de Desporto da Câmara Municipal de Óbidos	Licenciatura	0
Paulo Jorge Dionisio Fernandes	Município Pombal	Técnico Superior	Licenciatura	0
Eduardo Manuel Ferreira Amaral	Município Porto de Mós	Técnico Superior	Licenciatura	0
Ana Rita Marcelino Sousa	OÁSIS – Organização de Apoio e Solidariedade para a Integração Social	Técnica Superior de Reabilitação	Licenciatura	0
Bruno Alexandre Rodrigues Mourinha	OÁSIS – Organização de Apoio e Solidariedade para a Integração Social	Coordenador Técnico	Licenciatura	0
Daniela Filipa Silvério Nogueira	OÁSIS – Organização de Apoio e Solidariedade para a Integração Social	Terapeuta Ocupacional	Licenciatura	0
António José Lavrador Alves	Papastress Health Club, Lda.	Diretor Técnico, Sócio Gerente	Licenciatura	0
Helena Moreira Duarte Carvalho	Santa Casa da Misericórdia	Diretora Técnica	Licenciatura	0
Rosa Maria Carreira Pedro	Serviços de Acção Social do Instituto Politécnico de Leiria	Técnica Superior	Licenciatura	0
André Sousa	Turrisespacos – Empresa Municipal de Gestão de Equipamentos Culturais e Desportivos do Município de Torres Novas, E.E.M.	Gestor Desporto Empresa	Licenciatura	0
Pedro Ley	União Desportiva de Leiria	Coordenador de Treinadores	Licenciatura	0
Ricardo Almeida Santo	Wellness Life Health Club, Lda.	Diretor Técnico	Licenciatura	0
Duarte Duarte	Wellness Management (Activelife Wellness Clubs)	Instrutor	Licenciatura	0
Nuno Santos	YTRAVEL Lda.- A2Z Adventures by Ytravel	Sócio	Licenciatura	0

Pergunta A18 e A19

A18. Observações:

O curso é lecionado em dois regimes distintos de funcionamento (diurno e pós laboral), os quais partilham do

mesmo plano de estudos. O regime diurno é tendencialmente procurado por alunos que seguem o seu percurso académico “normal”. O regime pós laboral é tendencialmente procurado por estudantes que já se encontram no mercado de trabalho. Os dois regimes procuram dar resposta ao decreto/lei n.º 271/2009 de 1 de outubro, que estabelece o grau de licenciado em Desporto, como o requisito mínimo para o desempenho da função de diretor técnico (pessoa singular que assume a direção e a responsabilidade pela atividade ou atividades físicas e desportivas realizadas nas diversas instituições). O curso oferece ainda a possibilidade de ingresso por via do regime de concursos especiais, dos quais se salienta o M23, para os dois regimes de funcionamento. No entanto, desde que entrou em funcionamento, o regime pós laboral do curso de Desporto e Bem-Estar tem sido amplamente procurado pelos candidatos do regime de acesso M23.

A18. Observations:

The course is lectured in two distinct regimes (daytime and after working hours), which share the same syllabus. The diurnal regime is sought by students who tend to follow their “normal” academic path. The after working hours regime is increasingly sought by work students who are already in the labour market. The two regimes seek to respond to decreto-lei nr 271/2009 of October 1st, establishing the degree of Graduate in Sports, as the minimum requirement for playing role as Technical Director (person who takes direction and responsibility for physical and sporting activity or activities carried out in the various institutions). The course offers the possibility of ingress via special academic appliances, particularly the M23 contingent, for both operating regimes. However, ever since it went into operation, the after working hours regime has been widely sought by M23 candidates.

A19. Participação de um estudante na comissão de avaliação externa

A Instituição põe objecções à participação de um estudante na comissão de avaliação externa?

Não

1. Objectivos gerais do ciclo de estudos

1.1. Objectivos gerais definidos para o ciclo de estudos.

- A) Desenvolver uma consciência responsável, reflexiva e crítica na construção da sua identidade pessoal e social;*
- B) Desenvolver o conhecimento científico no domínio do desporto e das atividades físicas, numa perspetiva de promoção da saúde e bem-estar;*
- C) Adquirir competências de mobilização de indivíduos para a prática regular e adequada de atividade física e desportiva ao longo da vida, melhorando a condição física, a saúde e o bem-estar;*
- D) Adquirir competências de avaliação, programação, planificação e desenvolvimento de diferentes tipos de práticas físicas e desportivas, adequadas a contextos e populações diferenciadas;*
- E) Desenvolver a capacidade de dinamização de grupos em contexto de orientação de atividades físicas e desportivas e de eventos a elas associados;*
- F) Desenvolver competências de integração em equipas multifuncionais orientadas para as necessidades e motivações de diferentes populações;*
- G) Desenvolver a curiosidade e o gosto pelo saber e pela investigação.*

1.1. Study cycle's generic objectives.

- A) Develop a responsible, reflective and critical awareness in building their personal and social identity;*
- B) Develop scientific knowledge in sports and physical activity domains, focusing on active lifestyle development and promotion;*
- C) Acquire competencies to mobilize people for regular and adequate physical activity and sport throughout life, improving the physical condition, health and well-being;*
- D) Acquire competences for evaluation, programming, planning and development of different types of physical and sport practices, appropriate to different contexts and populations;*
- E) Develop the ability for group dynamics in the context of orientation of physical activities and sports and events associated with them;*
- F) Develop competencies for integration into multi-functional teams oriented to the needs and motivations of different populations;*
- G) Develop curiosity and intellectual taste for knowledge and research.*

1.2. Coerência dos objectivos definidos com a missão e a estratégia da instituição.

A missão do Instituto Politécnico de Leiria (IPLeiria), consignada no artigo 1º, nº1 dos seus Estatutos, integra a produção e difusão do conhecimento, criação, transmissão e difusão da cultura, da ciência, da tecnologia e das artes, da investigação orientada e do desenvolvimento experimental. Este ponto relaciona-se com os objetivos definidos para o curso, nomeadamente no ponto C) Mobilizar conhecimentos, capacidades e atitudes, em contextos diversificados, na construção de novos saberes científicos, culturais e tecnológicos; F) Desenvolver metodologias personalizadas de trabalho e de aprendizagem adequadas a múltiplos contextos; e G) Desenvolver a curiosidade e o gosto intelectual pelo saber e pela investigação, como eixos do seu

processo de formação.

Outra dimensão da missão do Instituto Politécnico de Leiria, consignada no ponto 3 do referido artigo aponta para a participação em atividades de ligação à sociedade, designadamente de difusão e transferência de conhecimentos, assim como de valorização económica do conhecimento científico. Ponto este que se articula com o objetivo E) Participar de forma crítica e construtiva em projetos de investigação desenvolvidos em contexto escolar e/ou não escolar, criando uma consciência do papel da escola como polo do desenvolvimento social e cultural.

Nos estatutos da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais de Leiria (ESECS) a missão da escola, apresentada no artigo 1º, é apresentada em articulação com os pressupostos definidos pelos Estatutos do IPL, o que demonstra relações da mesma natureza entre a missão da escola e os objetivos do ciclo de estudos. A atividade da ESECS, na área da formação em Desporto e Bem-Estar está devidamente consolidada e não se tem limitado à docência de disciplinas em cursos de formação. Também tem sido importante o trabalho científico desenvolvido pelos seus docentes noutros âmbitos, nomeadamente, a cooperação com diversas entidades públicas e privadas com intervenção na área do treino desportivo (ex. Ginásios e Clubes) e no desenvolvimento de projetos e iniciativas de importância e relevo científico e pedagógico (ex. Câmara Municipal de Leiria).

1.2. Coherence of the study cycle's objectives and the institution's mission and strategy.

The Mission of the Polytechnic Institute of Leiria, singled out in article 1, paragraph 1 of its Statute, integrates the production and dissemination of knowledge, creation, transmission and dissemination of culture, science, technology and the arts, oriented research and experimental development. This point relates to the goals set for the course, in particular in section C) mobilize knowledge, skills and attitudes, in diverse contexts, in the construction of new scientific, cultural and technological know-how; F) develop methodologies and personalized learning suitable for multiple contexts; and G) to develop intellectual curiosity and the joy by knowledge and for research, as his axis formation process.

Another dimension of the Mission of the Polytechnic Institute of Leiria, reflected in paragraph 3 of the same article points to the participation in the activities of society, including from a link dissemination and transfer of knowledge, as well as for determining the economic value of scientific knowledge. This point that articulates with the goal E) participate with a critical and constructive perspective in research projects developed in educational and non-education background, creating awareness of the role of the school as a pole of social and cultural development.

In the statutes of the School of Education and Social Sciences (ESECS) school's mission as set out in article 1, is presented in conjunction with the assumptions defined by statute of the IPL, which demonstrates similar relationships between the school's mission and goals of the course of study. The activity of ESECS, in the area of Sports and Wellness is properly consolidated and has not been limited to CU in formation courses. It has also been important to the scientific work performed by their teachers in other areas, in particular, the cooperation with various public and private entities involved in the area of sports training (e.g. Gyms and Clubs) and in developing projects and initiatives of importance and scientific and pedagogical emphasis (ex. Câmara Municipal de Leiria).

1.3. Meios de divulgação dos objectivos aos docentes e aos estudantes envolvidos no ciclo de estudos.

Os objetivos do ciclo de estudos são divulgados de várias formas.

Estudantes:

- em reunião de coordenador de curso com os estudantes no início de cada semestre letivo
- em reuniões do coordenador de curso com o delegado de curso e com os delegados de turma, sempre que o objeto em análise remeta para os objetivos/finalidades do ciclo de estudos
- disponibilizando na página web da Escola esta informação e em meios de comunicação social
- através de folhetos de divulgação, da rádio IPLay e da revista Politécnica

Docentes:

- em reunião de coordenador de curso com os responsáveis das unidades curriculares e docentes, no início de cada semestre
- em reuniões do coordenador de curso com os responsáveis das unidades curriculares os docentes, sempre que o objeto em análise remeta para os objetivos/finalidades do ciclo de estudos
- disponibilizando na página da Escola esta informação

Docentes e estudantes

- reuniões conjuntas entre o coordenador de curso, docentes e estudantes

1.3. Means by which the students and teachers involved in the study cycle are informed of its objectives.

The objectives of the course are disclosed to the academic community in various ways.

Students:

- In the course coordinator meeting with students at the beginning of each semester
- In meetings with the course coordinator, the course representative and the class representatives, when the object in question refers to the objectives / goals of the course
- Providing this information on the school's webpage and the media
- Through dissemination of leaflets, radio IPLay and magazine Politécnica

Teachers:

- In the course coordinator meeting with the head teachers responsible for curricular units and teachers, at the beginning of each semester
- In the course coordinator meetings with the head teachers responsible for curricular units and teachers, when the object in question refers to the objectives / goals of the course
- Providing this information on the school's webpage

Teachers and students:

- *Joint meetings between the course coordinator, teachers and students*

2. Organização Interna e Mecanismos de Garantia da Qualidade

2.1 Organização Interna

2.1.1. Descrição da estrutura organizacional responsável pelo ciclo de estudo, incluindo a sua aprovação, a revisão e actualização dos conteúdos programáticos e a distribuição do serviço docente.

De acordo com os estatutos do IPL existem os seguintes órgãos com atribuições nestes domínios: Conselho Geral, Conselho Académico, Conselho Técnico-Científico, Conselho Pedagógico, Comissões Científicas e Comissões Pedagógicas de Curso (Artigos dos Estatutos do IPL: 14º a 51º; 59º a 80º).

2.1.1. Description of the organisational structure responsible for the study cycle, including its approval, the syllabus revision and updating, and the allocation of academic service.

According to the statutes of the IPL, the following bodies exist with responsibilities in these domains: General Council, Academic Council, Technical-Scientific Council, Pedagogical Council, Scientific Committees and Pedagogical Committees of the Course (IPL Statutes Articles: 14th to 51st, 59th to 80th).

2.1.2. Forma de assegurar a participação activa de docentes e estudantes nos processos de tomada de decisão que afectam o processo de ensino/aprendizagem e a sua qualidade.

- 1. Participação paritária no Conselho Pedagógico de docentes e estudantes (Artigos 70º a 76º dos Estatutos do IPL).*
- 2. Participação de docentes e estudantes na Comissão Científico-Pedagógica do Curso (Art. 78º e 79º dos Estatutos).*
- 3. Delegado de Curso - Integra a Comissão Pedagógica e é eleito pelo conjunto dos estudantes matriculados e inscritos no respetivo curso (Ponto 2, do Artigo 79º dos Estatutos do IPL).*
- 4. Delegado de Turma - A comissão pedagógica poderá, ainda, sempre que o julgar necessário, ouvir a título consultivo, os estudantes que hajam sido eleitos delegados de turma do curso (Ponto 1, do Artigo 79º dos Estatutos do IPL).*

2.1.2. Means to ensure the active participation of academic staff and students in decision-making processes that have an influence on the teaching/learning process, including its quality.

- 1. Equal participation of teachers and students in the Pedagogical Council (IPL Statutes Articles 70th to 76th).*
- 2. Participation of teachers and students in the Scientific-Pedagogical Committee of the Course (IPL Statutes Articles 78th and 79th).*
- 3. Course Delegate - Belongs to the Pedagogical Committee and is elected by the group of students who are registered and enrolled in the respective course (Point 2, of Article 79 of the Statutes of the IPL).*
- 4. Class Delegate - The pedagogical committee may also, whenever they deem necessary, consult the students that have been elected as class delegates of the course (Point 1, of Article 79 of the Statutes of the IPL).*

2.2. Garantia da Qualidade

2.2.1. Estruturas e mecanismos de garantia da qualidade para o ciclo de estudos.

Ao nível do ensino, os mecanismos de qualidade definidos nos estatutos do IPL, concretizam-se através das competências atribuídas e ações requeridas aos coordenadores de curso, comissões científicas e pedagógicas de curso, Conselho Pedagógico, Conselho Técnico-Científico, Conselho Académico e Conselho para a Avaliação e Qualidade.

2.2.1. Quality assurance structures and mechanisms for the study cycle.

The quality mechanisms regarding educational activities are defined in the Statutes of the Polytechnic Institute of Leiria, and are materialized in the duties and actions required from course coordinators, scientific and pedagogical commissions, the Pedagogical Board, the Technical and Scientific Board, the Academic Council, and the Assessment and Quality Council.

2.2.2. Indicação do responsável pela implementação dos mecanismos de garantia da qualidade e sua função na instituição.

De acordo com o artigo 77º dos Estatutos do IPL cabe ao Coordenador de Curso toda a coordenação pedagógica e científica do curso. Em conjunto com a comissão científico-pedagógica, onde estão integrados os estudantes, são agentes diretos de diagnóstico, ação e feedback, junto de docentes

e estudantes.

2.2.2. Responsible person for the quality assurance mechanisms and position in the institution.

According to article 77 of the Statutes of the Polytechnic Institute of Leiria, the course coordinator is responsible for the pedagogical and scientific coordination of the degree programme. The course coordinator and the scientific and pedagogical commission, which includes students, are direct diagnosis, action and feedback elements, working with lecturers and students.

2.2.3. Procedimentos para a recolha de informação, acompanhamento e avaliação periódica do ciclo de estudos.

A garantia de qualidade faz-se pela existência de instrumentos operacionais de diagnóstico, seguido de medidas de melhoria, implementação das mesmas e acompanhamento. Num ciclo permanente de atuação, é então possível responder com maior qualidade às exigências colocadas pelos atores envolvidos no processo de ensino.

Os inquéritos aos estudantes para avaliação do funcionamento letivo, propostos semestralmente pelo conselho pedagógico e o relatório anual de avaliação do curso, contendo a informação estatística sobre aprovações, reprovações, metodologias de ensino, carga de trabalho e desempenho pedagógico das unidades curriculares e as medidas propostas e adoptadas para corrigir anomalias verificadas, são instrumentos privilegiados de monitorização.

2.2.3. Procedures for the collection of information, monitoring and periodic assessment of the study cycle.

Quality assurance is achieved by means of operational diagnosis tools, followed by the definition of improvement measures, their implementation, and monitoring. This permanent activity cycle provides a suitable answer to the demands of those involved in the pedagogical process.

Some of the institute's most effective monitoring tools are the students' surveys, fully defined, implemented, and coordinated by the Pedagogical Board, which are a tool for assessing academic functioning, as well as the annual degree programme evaluation report, that includes statistical data on approval and failure rates, lecturing methodologies, subjects' workload and pedagogical performance, as well as suggested measures, and those already implemented in order to correct any irregularity.

2.2.4. Ligação facultativa para o Manual da Qualidade

<sem resposta>

2.2.5. Discussão e utilização dos resultados das avaliações do ciclo de estudos na definição de acções de melhoria.

O relatório de curso elaborado pelo coordenador de curso e contendo os pareceres da comissão científica-pedagógica de curso, assim como os resultados dos questionários pedagógicos a docentes e alunos, é apreciado pelo Conselho Técnico-Científico e Pedagógico e dado a conhecer ao Conselho para a Avaliação e Qualidade, responsável pelo estabelecimento dos mecanismos de autoavaliação regular do desempenho do Instituto, das suas unidades orgânicas, bem como das atividades científicas e pedagógicas sujeitas ao sistema nacional de avaliação e acreditação, devendo, nos termos da lei, garantir o seu cumprimento, a execução das obrigações legais e a colaboração com as instâncias competentes.

2.2.5. Discussion and use of study cycle's evaluation results to define improvement actions.

The annual degree programme evaluation report is prepared by the course coordinator, and includes the opinion of the degree programme's scientific and pedagogical commission, and the results of students' and lecturers' surveys. This report is analysed by both the Technical and Scientific Board, and the Pedagogical Board, and then submitted to the Assessment and Quality Council, which is the board responsible for establishing regular self-assessment tools of the performance of the Institute, its schools, and all the scientific and pedagogical activities which are subject, by law, to a national evaluation and accreditation system, and which must ensure the fulfilment of the law, the implementation of legal duties, and the cooperation with the competent bodies.

2.2.6. Outras vias de avaliação/acreditação nos últimos 5 anos.

Apenas foi alvo de acreditação preliminar - Processo n.º CEF/0910/14722, remetido pela A3ES em dezembro de 2011, com o seguinte teor: "Em face dos elementos constantes do processo relativo ao pedido de acreditação preliminar deste ciclo de estudos e ouvida a Comissão de Peritos constituída para o efeito, o Conselho de Administração decidiu proferir decisão favorável, pois, em princípio, os requisitos para essa acreditação são satisfeitos".

2.2.6. Other forms of assessment/accreditation in the last 5 years.

Only preliminary accreditation - Process n.º CEF/0910/14722, information sent by A3ES in December 2011, stating (our translation): "According to the elements that make part of the process of preliminary accreditation of this cycle of studies, and having been consulted the Expert Commission, specially constituted for this purpose, the Administration Council decided to state for a favourable decision, attending to the fact that, in principle, the requirements for this accreditation are satisfied".

3. Recursos Materiais e Parcerias

3.1 Recursos materiais

3.1.1 Instalações físicas afectas e/ou utilizadas pelo ciclo de estudos (espaços lectivos, bibliotecas, laboratórios, salas de computadores, etc.).

Mapa VI - Instalações físicas / Map VI - Spaces

Tipo de Espaço / Type of space	Área / Area (m2)
Salas de Aula	1729.4
Anfiteatros	356.7
Salas de Reuniões para Docentes	86
Bibliotecas	370
Reprografia	71.9
Salas de Informática	85.3
Salas de Estudo	71.4
Centro de Recursos Multimédia	61.7
Campo de jogos	2710
Ginásio	129.7
Cabines de edição de som e vídeo	34.5
Polidesportivo do Campus-sede IPL	900
Campus 2 do IPL – ESSLei	0
Estádio Municipal de Leiria - pista de atletismo	0
Estádio Municipal de Leiria - 2 salas de aula	55
Centro Nacional de Lançamentos de Leiria	0
Pavilhão Municipal dos Pousos	0
Pavilhão Municipal do Telheiro	0
Pavilhão Municipal dos Parceiros	0
Pavilhão Municipal de Santa Eufémia	0
Pavilhão Gimnodesportivo da Escola EB2,3 D. Dinis - Leiria	0
Piscinas Municipais de Leiria	0
Pavilhão da JuveLis	0
Ginásio Maxigym	0
Ginásio Corpo Livre	0
Ginásio Woman Fit	0
OASIS - organização de apoio solidariedade para a integração social – Leiria	0
Instalações de diversas entidades/instituições no âmbito da IPP	0

3.1.2 Principais equipamentos e materiais afectos e/ou utilizados pelo ciclo de estudos (equipamentos didácticos e científicos, materiais e TICs).

Mapa VII - Equipamentos e materiais / Map VII - Equipments and materials

Equipamentos e materiais / Equipment and materials	Número / Number
Equipamento de desportos de precisão	253
Equipamentos da área das ciências do desporto	9
Equipamento de escalada de manobras de cordas	202
Equipamento de vários desportos (coletivos, individuais e outros)	1019
Equipamento de orientação	101
Equipamento de som do ginásio	16
Equipamento de primeiros socorros	3
Equipamentos de informática e multimédia	766
Equipamentos das Secções de Matemática, Ciências da Natureza, Expressão Dramática, Expressão Plástica e Música	6

3.2 Parcerias

3.2.1 Eventuais parcerias internacionais estabelecidas no âmbito do ciclo de estudos.

A internacionalização é um dos eixos estratégicos do IPL, o qual se reflete igualmente na ESECS. Entre os principais objetivos desta medida está o reforço das parcerias existentes e o estabelecimento de novos acordos de cooperação, nomeadamente com instituições de ensino superior da União Europeia, com os países da Comunidade dos Países de Língua Oficial Portuguesa e com a R.P. da China.

Desta forma, verifica-se um incremento da mobilidade de estudantes e de docentes; a criação de cursos em cooperação com instituições congéneres de outros países, em modalidades e a níveis diversos; bem como o desenvolvimento de programas internacionais de investigação/desenvolvimento.

No âmbito do programa Erasmus, encontram-se em vigor 6 acordos bilaterais com universidades europeias, na área específica das Ciências do Desporto, correspondendo a um total de 4 países.

3.2.1 International partnerships within the study cycle.

Internationalization is one of IPL strategic axes in which ESECS is also reflected. Between the main objectives of this measure is the reinforcement of the actual partnerships and the establishment of new cooperation agreements, namely with Higher Education Institutions from the EU, the Community of Portuguese Speaking Countries and with China.

In this way, we can verify the increase of students and teachers mobility; the organisation of training courses in cooperation with similar institutions from other countries, in several kinds and levels; as well as the development of international programmes of R&D.

Concerning the Erasmus Programme, we have 6 bilateral agreements with European universities in the specific field of Sports Sciences, representing a total of 4 countries.

3.2.2 Colaborações com outros ciclos de estudos, bem como com outras instituições de ensino superior nacionais.

Unidades Curriculares (UC) em ciclos de estudo na ESECS/IPL (Educação Básica, Educação Social e Desenvolvimento Comunitário, Animação Cultural, Biomecânica, Terapia Ocupacional; Mestrados de Especialização em Educação e Desenvolvimento Comunitário, Intervenção para um Envelhecimento Ativo, Ensino do 1.º e do 2.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico) e noutras instituições (ESE/IPCB, Mestrado em Atividade Física – Gerontomotricidade; ESDRM/IPS, Mestrado em formação de Professores de Educação Física; ESS de Alcoitão – Pós-Graduação em Fisiologia do Envelhecimento. Júris de mestrado na ESECS, e mestrado e doutoramento noutras instituições (FCDEF/UC, FMH/UTL, Universidade do Minho, IPCB, IPP).

Colaboração na comissão de organização do Seminário Desenvolvimento Motor da Criança (IPC, IPVC, IPCB, IPB, IPS/ESDRM, Instituto Piaget, FMH, UTAD).

Parceiras com o CIDESD e a UIS da ESS do IPL, no desenvolvimento de projetos de investigação.

3.2.2 Collaboration with other study cycles of the same or other institutions of the national higher education system.

Teaching of CU in various study cycles, within and outside ESECS as Primary Education, Social Education and Community Development, Cultural Animation, Biomechanics, Occupational Therapy, Master with Specialization in Education and Community Development, Intervention for Active Aging, 1st Cycle and 2nd Cycle of Basic Education and 1st Cycle of Basic Education.

Participation in juries of PhD and master's in ESECS and other institutions like FCDEF of University of Coimbra and FMH of Technical University of Lisbon, IPCB and IPP.

Member of the organizing committee of the Seminar in Children Motor Development (IPC, IPVC, IPCB, IPB, IPS/ESDRM, Instituto Piaget, FMH, UTAD).

Partnerships with CIDESD and UIS of ESS of IPL, in the development of research projects.

3.2.3 Procedimentos definidos para promover a cooperação interinstitucional no ciclo de estudos.

A estrutura e organização deste ciclo de estudos prevê o estabelecimento de parcerias interinstitucionais. Do ponto de vista processual, identificamos as várias etapas:

- 1. A coordenação científica designa as Entidades a contactar, e os termos dessa abordagem;*
- 2. É remetido um ofício às Instituições, solicitando a sua colaboração;*
- 3. Poderá haver necessidade de reforçar a informação, realizando-se uma reunião com a coordenação do ciclo de estudos e/ou o estudante em causa;*
- 4. Caso seja deferido o nosso pedido, as partes envolvidas formalizam a parceria, com a celebração de um acordo específico.*

3.2.3 Procedures to promote inter-institutional cooperation within the study cycle.

The structure and organization of this study cycle provides the establishment of institutional partnerships. From a procedural standpoint, we identify several steps:

- 1. The scientific coordination designates the entities to be contacted, and the terms of this approach;*
- 2. A letter is sent to institutions, requesting their cooperation;*

3. *There may be a need to strengthen information, carrying out a meeting with the coordination of the course and / or the student in question;*
4. *If our request is accepted, the parties involved formalize the partnership with the celebration of a specific agreement.*

3.2.4 Práticas de relacionamento do ciclo de estudos com o tecido empresarial e o sector público.

Em particular nas UC de Dança, Desportos de Ar Livre I, Gerontomotricidade, Fitness, Atividade Física Adaptada, Projeto, Introdução Prática Profissional, estabeleceram-se protocolos com diversas organizações. Nestes protocolos, as instituições integram profissionais qualificados e certificados que garantem a qualidade dos trabalhos desenvolvidos.

Em algumas unidades curriculares, desenvolvem-se trabalhos com recurso à comunidade (observação de atividades, vivência de aulas); tarefas de recolha de dados e trabalho de campo.

Realização de seminários, aulas abertas e dias abertos à comunidade (Dia Mundial da Criança).

Colaboração com a Câmara Municipal de Leiria (Férias Criativas e Comemoração do Dia Mundial da Dança); com o Colégio Dinis de Melo (Schoolfitness); com o SAS-IPL (AllDance); com a ADAL (Mega Sprint); com a Escola D. Dinis de Leiria (Semana da Saúde).

3.2.4 Relationship of the study cycle with business network and the public sector.

In several curricular units and particularly in the units, Dance, Outdoor Sports I, Gerontomotricity, Fitness, Adapted Physical Activity, Project and, Introduction to Professional Practice, protocols were established with several organizations, which encompass certified and qualified professionals that assure a high quality standard.

In some curricular units, students develop projects among the community, particularly when these tasks involve data collection and field work in institutions with which the ESECS have established protocols. Another dimension of relationship occurs in the context of open classes and seminars. Note, too, the dynamics of the World Children's Day, an initiative open to schools and kindergardens-schools. The course is still involved with CML under the project Creative Holidays and with the week of health, in the School D. Dinis of Leiria, ADAL (Mega Sprint), SAS-IPL (AllDance) and Colégio Dinis de Melo (Schoolfitness).

4. Pessoal Docente e Não Docente

4.1. Pessoal Docente

4.1.1. Fichas curriculares

Mapa VIII - João Luís Caneva Moutinho Ribeiro da Cruz (Coordenação)

4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):

João Luís Caneva Moutinho Ribeiro da Cruz (Coordenação)

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Assistente ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):

100

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa VIII - João Luís Caneva Moutinho Ribeiro da Cruz

4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):

João Luís Caneva Moutinho Ribeiro da Cruz

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Assistente ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):

100

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa VIII - Abigail Débora Nogueira Carreira Branco

4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):

Abigail Débora Nogueira Carreira Branco

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Assistente convidado ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):

20

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa VIII - Ana Luísa Comprido Afonso

4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):

Ana Luísa Comprido Afonso

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Equiparado a Assistente ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):

100

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa VIII - Ana Paula de Oliveira Alves Carvalho

4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):

Ana Paula de Oliveira Alves Carvalho

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Assistente convidado ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):

30

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa VIII - Ana Rita Marcelino de Sousa**4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):**

Ana Rita Marcelino de Sousa

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Assistente convidado ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):

40

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa VIII - André Filipe Magalhães Brogueira de Teixeira e Afra**4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):**

André Filipe Magalhães Brogueira de Teixeira e Afra

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Assistente convidado ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):

50

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa VIII - António Sérgio de Almeida Paiva**4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):**

António Sérgio de Almeida Paiva

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Assistente convidado ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):

50

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa VIII - Carlos Oliveira Silvério**4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):**

Carlos Oliveira Silvério

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Assistente convidado ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):

50

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa VIII - Catarina Elisabete Gonçalves Leitão**4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):**

Catarina Elisabete Gonçalves Leitão

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Professor Adjunto ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):

60

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:
[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa VIII - Clarinda Luísa Ferreira Barata

4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):
Clarinda Luísa Ferreira Barata

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada em A1):
<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):
<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:
Professor Adjunto ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):
100

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:
[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa VIII - Daniela Filipa Silvério Nogueira

4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):
Daniela Filipa Silvério Nogueira

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada em A1):
<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):
<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:
Assistente convidado ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):
40

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:
[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa VIII - Diogo Francisco Crespo Fartaria

4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):
Diogo Francisco Crespo Fartaria

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada em A1):
<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):
<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:
Assistente convidado ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):

30

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa VIII - Eric Esperança Domingues**4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):**

Eric Esperança Domingues

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Assistente convidado ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):

30

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa VIII - Fernando Paulo Oliveira Magalhães**4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):**

Fernando Paulo Oliveira Magalhães

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Professor Adjunto ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):

100

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa VIII - Isabel dos Santos Vieira**4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):**

Isabel dos Santos Vieira

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Assistente convidado ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):

50

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa VIII - José Alberto Zúquete Martins Fernandes**4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):**

José Alberto Zúquete Martins Fernandes

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Assistente convidado ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):

30

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa VIII - José Pedro Santos Cadima Amoroso**4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):**

José Pedro Santos Cadima Amoroso

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Assistente convidado ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):

50

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa VIII - Luis André Pereira Veludo Filipe**4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):**

Luis André Pereira Veludo Filipe

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Assistente convidado ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):

20

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa VIII - Luís Pedro Inácio Coelho**4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):**

Luís Pedro Inácio Coelho

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Equiparado a Assistente ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):

100

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa VIII - Maria Isabel Pinto Simões Dias**4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):**

Maria Isabel Pinto Simões Dias

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Professor Adjunto ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):

100

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa VIII - Maria Isabel Varregoso Rebetim Pereira**4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):**

Maria Isabel Varregoso Rebetim Pereira

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada

em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Professor Coordenador ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):

100

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa VIII - Maria João Sousa Pinto dos Santos

4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):

Maria João Sousa Pinto dos Santos

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Professor Adjunto ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):

100

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa VIII - Maria Odília de Jesus Almeida Abreu

4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):

Maria Odília de Jesus Almeida Abreu

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Assistente convidado ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):

50

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa VIII - Marisa Daniela Fernandes Barroso

4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):

Marisa Daniela Fernandes Barroso

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Equiparado a Assistente ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):

100

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa VIII - Nelson Ribeiro Jorge

4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):

Nelson Ribeiro Jorge

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Assistente convidado ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):

20

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa VIII - Nuno Filipe dos Santos Carvalho

4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):

Nuno Filipe dos Santos Carvalho

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Assistente convidado ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):

20

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa VIII - Nuno Gonçalo Domingues Santos**4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):**

Nuno Gonçalo Domingues Santos

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Assistente convidado ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):

50

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa VIII - Nuno Miguel Pires Alves Amaro**4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):**

Nuno Miguel Pires Alves Amaro

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Assistente ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):

100

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa VIII - Nuno Pedro Couto Santos**4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):**

Nuno Pedro Couto Santos

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Equiparado a Assistente ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):

100

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:
[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa VIII - Paulo Gomes dos Santos

4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):
Paulo Gomes dos Santos

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada em A1):
<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):
<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:
Assistente convidado ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):
50

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:
[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa VIII - Paulo Jorge Gil Ferreira dos Reis

4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):
Paulo Jorge Gil Ferreira dos Reis

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada em A1):
<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):
<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:
Professor Adjunto ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):
50

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:
[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa VIII - Pedro Gil Frade Morouço

4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):
Pedro Gil Frade Morouço

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada em A1):
<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):
<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:
Equiparado a Assistente ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):

50

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa VIII - Pedro Gonçalo Pires da Silva Dias**4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):**

Pedro Gonçalo Pires da Silva Dias

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Assistente convidado ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):

50

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa VIII - Pedro Ricardo Horta Salvo Moreira de Almeida**4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):**

Pedro Ricardo Horta Salvo Moreira de Almeida

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Assistente convidado ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):

20

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa VIII - Rogério Paulo Joaquim Salvador**4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):**

Rogério Paulo Joaquim Salvador

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Assistente convidado ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):

35

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa VIII - Rui Manuel Neto e Matos**4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):**

Rui Manuel Neto e Matos

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Professor Adjunto ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):

100

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa VIII - Sandra Isabel Ramalho Colaço**4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):**

Sandra Isabel Ramalho Colaço

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Assistente convidado ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):

50

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa VIII - Sandra Marisa Faustino Antunes**4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):**

Sandra Marisa Faustino Antunes

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Equiparado a Assistente ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):

100

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa VIII - Sílvia Margarida Rodrigues Areia**4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):**

Sílvia Margarida Rodrigues Areia

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Assistente convidado ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):

50

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa VIII - Teresa Maria Tojeira da Silva Ferreira**4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):**

Teresa Maria Tojeira da Silva Ferreira

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Assistente convidado ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):

40

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa VIII - Vítor Miguel Alexandre Rodrigues**4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):**

Vítor Miguel Alexandre Rodrigues

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada

em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Assistente convidado ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):

20

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa VIII - Jorge Manuel Carvalho Coimbra

4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):

Jorge Manuel Carvalho Coimbra

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Assistente convidado ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):

20

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa VIII - Rui Manuel Alves Bandeira

4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):

Rui Manuel Alves Bandeira

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Assistente convidado ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):

20

4.1.1.6. Ficha curricular de docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

4.1.2 Equipa docente do ciclo de estudos (preenchimento automático após submissão do guião)

4.1.2. Equipa docente do ciclo de estudos / Study cycle's academic staff

Nome / Name	Grau / Degree	Área científica / Scientific Area	Regime de tempo / Employment link	Informação/ Information
João Luís Caneva Moutinho Ribeiro da Cruz (Coordenação)	Mestre	Ciências do Desporto – Desporto para Crianças e Jovens	100	Ficha submetida
João Luís Caneva Moutinho Ribeiro da Cruz	Mestre	Ciências do Desporto – Desporto para Crianças e Jovens	100	Ficha submetida
Abigail Débora Nogueira Carreira Branco	Licenciado	Dietética	20	Ficha submetida
Ana Luísa Comprido Afonso	Mestre	Lazer e Desenvolvimento Local	100	Ficha submetida
Ana Paula de Oliveira Alves Carvalho	Mestre	Ciências do Desporto	30	Ficha submetida
Ana Rita Marcelino de Sousa	Mestre	Atividade Física Adaptada	40	Ficha submetida
André Filipe Magalhães Brogueira de Teixeira e Afra	Licenciado	Ciências do Desporto	50	Ficha submetida
António Sérgio de Almeida Paiva	Licenciado	Desporto e Educação Física	50	Ficha submetida
Carlos Oliveira Silvério	Licenciado	Ciências do Desporto, Desporto Natureza e Turismo Ativo	50	Ficha submetida
Catarina Elisabete Gonçalves Leitão	Doutor	Ciências da Educação	60	Ficha submetida
Clarinda Luísa Ferreira Barata	Doutor	Ciências da Educação	100	Ficha submetida
Daniela Filipa Silvério Nogueira	Licenciado	Terapia Ocupacional	40	Ficha submetida
Diogo Francisco Cresso Fartaria	Licenciado	Desporto	30	Ficha submetida
Eric Esperança Domingues	Licenciado	Educação Física	30	Ficha submetida
Fernando Paulo Oliveira Magalhães	Doutor	Antropologia	100	Ficha submetida
Isabel dos Santos Vieira	Licenciado	Desporto variante Condição Física	50	Ficha submetida
José Alberto Zúquete Martins Fernandes	Licenciado	Educação Física	30	Ficha submetida
José Pedro Santos Cadima Amoroso	Mestre	Ciências do desporto	50	Ficha submetida
Luis André Pereira Veludo Filipe	Licenciado	Psicologia	20	Ficha submetida
Luís Pedro Inácio Coelho	Licenciado	Educação Física	100	Ficha submetida
Maria Isabel Pinto Simões Dias	Doutor	Psicologia	100	Ficha submetida
Maria Isabel Varregoso Rebetim Pereira	Doutor	Motricidade Humana, Dança	100	Ficha submetida
Maria João Sousa Pinto dos Santos	Doutor	Psicologia do Desenvolvimento e Educação.	100	Ficha submetida
Maria Odília de Jesus Almeida Abreu	Licenciado	Psicologia	50	Ficha submetida
Marisa Daniela Fernandes Barroso	Licenciado	Desporto Variante desporto Natureza e Turismo Activo	100	Ficha submetida
Nelson Ribeiro Jorge	Mestre	e-Learning (educação)	20	Ficha submetida
Nuno Filipe dos Santos Carvalho	Mestre	Ensino EF no Ensino Básico e Secundário	20	Ficha submetida
Nuno Gonçalo Domingues Santos	Licenciado	Educação Física	50	Ficha submetida
Nuno Miguel Pires Alves Amaro	Licenciado	Educação Física	100	Ficha submetida
Nuno Pedro Couto Santos	Mestre	Sport Management	100	Ficha submetida
Paulo Gomes dos Santos	Licenciado	Enfermagem	50	Ficha submetida
Paulo Jorge Gil Ferreira dos Reis	Licenciado	Ed. Física	50	Ficha submetida
Pedro Gil Frade Morouço	Mestre	Treino Desportivo	50	Ficha submetida
Pedro Gonçalo Pires da Silva Dias	Mestre	Treino Desportivo	50	Ficha submetida
Pedro Ricardo Horta Salvo Moreira de Almeida	Licenciado	PEB 2º ciclo -Educação Física	20	Ficha submetida
Rogério Paulo Joaquim Salvador	Mestre	Exercício e Saúde	35	Ficha submetida
Rui Manuel Neto e Matos	Doutor	Motricidade Humana, especialidade de Ciências da Motricidade	100	Ficha submetida
Sandra Isabel Ramalho Colaço	Mestre	Ciências do Desporto	50	Ficha submetida
Sandra Marisa Faustino Antunes	Mestre	Ciências Educação	100	Ficha submetida
Sílvia Margarida Rodrigues Areia	Mestre	Intervenção para um Envelhecimento Ativo	50	Ficha submetida
Teresa Maria Tojeira da Silva Ferreira	Licenciado	Dietética	40	Ficha submetida
Vítor Miguel Alexandre Rodrigues	Licenciado	Engenharia Informática	20	Ficha submetida

Jorge Manuel Carvalho Coimbra	Licenciado	Educação Física	20	Ficha submetida
Rui Manuel Alves Bandeira	Licenciado	Educação Física	20	Ficha submetida
			2545	

<sem resposta>

4.1.3. Dados da equipa docente do ciclo de estudos

4.1.3.1.a Número de docentes em tempo integral na instituição

13

4.1.3.1.b Percentagem dos docentes em tempo integral na instituição (campo de preenchimento automático, calculado após a submissão do formulário)

51,1

4.1.3.2.a Número de docentes em tempo integral com uma ligação à instituição por um período superior a três anos

13

4.1.3.2.b Percentagem dos docentes em tempo integral com uma ligação à instituição por um período superior a três anos (campo de preenchimento automático, calculado após a submissão do formulário)

51,1

4.1.3.3.a Número de docentes em tempo integral com grau de doutor

6

4.1.3.3.b Percentagem de docentes em tempo integral com grau de doutor (campo de preenchimento automático, calculado após a submissão do formulário)

23,6

4.1.3.4.a Número de docentes em tempo integral com o título de especialista

<sem resposta>

4.1.3.4.b Percentagem de docentes em tempo integral com o título de especialista (campo de preenchimento automático, calculado após a submissão do formulário)

<sem resposta>

4.1.3.5.a Número (ETI) de docentes do ciclo de estudos inscritos em programas de doutoramento há mais de um ano

6

4.1.3.5.b Percentagem dos docentes do ciclo de estudos inscritos em programas de doutoramento há mais de um ano (campo de preenchimento automático calculado após a submissão do formulário)

23,6

4.1.3.6.a Número (ETI) de docentes do ciclo de estudos não doutorados com grau de mestre (pré-Bolonha)

2,3

4.1.3.6.b Percentagem dos docentes do ciclo de estudos não doutorados com grau de mestre (pré-Bolonha) (campo de preenchimento automático calculado após a submissão do formulário)

9

Perguntas 4.1.4. e 4.1.5

4.1.4. Procedimento de avaliação do desempenho do pessoal docente e medidas para a sua permanente actualização

Ao nível da avaliação de desempenho, constituem procedimentos de recolha de informação da atuação dos docentes: a aplicação dos questionários pedagógicos semestrais feitos aos alunos, onde é avaliado o corpo

docente; a aplicação dos questionários pedagógicos semestrais à equipa docente e ao responsável da equipa docente; a recepção de reclamações dos estudantes pelo coordenador de curso; os dados académicos sobre o desempenho dos estudantes, acessíveis no sistema de informação do curso; os relatórios de atividades dos docentes, que são apreciados pelo conselho técnico-científico.

A análise desta informação é feita no relatório do responsável de cada unidade curricular, onde é proposto um plano de atuação de melhoria dos resultados; no relatório anual de curso, da responsabilidade do coordenador de curso e da comissão científico-pedagógica de curso e sujeito a apreciação pelo Conselho para a Avaliação e Qualidade, onde são analisados os resultados académicos, dos questionários pedagógicos a docentes e alunos e são propostas medidas de melhoria; através da identificação de docentes com resultados a melhorar; na informação do coordenador de curso ao diretor da UO sobre situações que sejam susceptíveis de reserva (art.º 77 dos estatutos do IPL); através da apreciação dos relatórios de atividades e de desempenho dos docentes.

Constituem procedimentos de permanente atualização e promoção dos resultados da atuação do pessoal docente: a possibilidade de formação contínua, nomeadamente a promovida pela Unidade de Ensino à Distância do IPL, assim como os programas de qualificação do corpo docente.

Encontra-se em fase de análise, após recepção de contributos e realização de audiências prévias, o Projeto de Regulamento que permitirá a avaliação de desempenho dos docentes em termos científicos e pedagógicos nos termos do Estatuto da Carreira do Pessoal Docente do Ensino Superior Politécnico.

4.1.4. Assessment of academic staff performance and measures for its permanent updating

The institute has several tools for assessing lecturers' work. Among them are: the students', lecturers', and subject leaders' surveys; the students' claims; the academic information on students' performance; and the lecturers' activity reports, which are examined by the Technical and Scientific Board.

This information is considered in many ways: the report produced by each subject's leader, which includes measures for improving results; the annual degree programme evaluation report, which is prepared by the course coordinator and the scientific and pedagogical commission, and is then submitted to the Assessment and Quality Council, and where academic results, and students' and lecturers' surveys are analysed, and where improvement measures are suggested; the identification of the lecturers who must improve their results; the information provided by the course coordinator to the school's director about specific situations (article 77 of the Statutes of the Polytechnic Institute of Leiria); and the lecturers' activity reports.

Continuous training, namely the training provided by the Distance Learning Unit (UED) of the Polytechnic Institute of Leiria, and academic staff qualification programmes are two of many procedures for a permanent updating and promotion of the performance of the academic staff.

After consulting the academic community, a regulation on the scientific and pedagogical assessment of the academic staff performance is being reviewed, under the terms of the Portuguese law that rules academic staff career (Estatuto da Carreira do Pessoal Docente do Ensino Superior Politécnico).

4.1.5. Ligação para o Regulamento de Avaliação de Desempenho do Pessoal Docente

<sem resposta>

4.2. Pessoal Não Docente

4.2.1. Número e regime de dedicação do pessoal não docente afecto à leccionação do ciclo de estudos.

A implementação do ciclo de estudos implicará o desenvolvimento de tarefas que envolvem vários serviços administrativos e o trabalho articulado de vários profissionais, orientado para o apoio técnico/administrativo e pedagógico às atividades do processo de ensino-aprendizagem.

Com intervenções distintas, serão adectos ao ciclo de estudos em questão, um total de 21 trabalhadores em regime de contrato de trabalho em funções públicas.

4.2.1. Number and work regime of the non-academic staff allocated to the study cycle.

The implementation of the cycle of studies implies the development of tasks that involves various administrative services and the articulated work of various professionals, directed for the technical/administrative and pedagogical support to the activities in the learning-teaching process

A total of 21 employees with an employment contract in public functions will be assigned to the cycle of studies in question with distinct interventions.

4.2.2. Qualificação do pessoal não docente de apoio à leccionação do ciclo de estudos.

O Gabinete de Formação e Projectos funcionará como o serviço que coadjuva diretamente a coordenação do ciclo de estudos, articulando todos os aspetos inerentes à fase de candidaturas e execução/acompanhamento do curso e o apoio aos formandos no decurso da atividade formativa. Este serviço tem afeto 4 técnicos superiores (grau académico de licenciatura) e 2 assistentes técnicos (licenciatura e 12º ano).

Os Gabinetes de Relações Públicas e o Centro de Recursos Multimédia, integram na totalidade 5 técnicos superiores (licenciatura), e também irão colaborar no desenvolvimento de atividades inerentes ao curso.

Os docentes e os alunos poderão ainda contar com o apoio dos Serviços de Documentação e dos Serviços de Informática, com 8 assistentes técnicos (12º ano) e 2 técnicos superiores (licenciatura).

4.2.2. Qualification of the non academic staff supporting the study cycle.

The Training and Project Support Office will work as service that directly assists the coordination team of the cycle of studies, articulating all the aspects related to the application phase and the implementation/monitoring of the course and in providing support to the trainees during the training activity. This service has 4 senior technicians (undergraduate degree) and 2 technician assistants (undergraduate degree and 12th grade).

The Public Relations and Multimedia Resource Centre Offices have a total of 5 senior technicians (undergraduate degree) and they will also collaborate in the development of activities related to the course.

The teachers and students may also count on the support of the Documentation Services and the Informatics Services, with 8 technician assistants (12th grade) and 2 senior technicians (undergraduate degree).

4.2.3. Procedimentos de avaliação do desempenho do pessoal não docente.

A avaliação de desempenho do pessoal não docente é efetuada através do SIADAP (Sistema Integrado de Avaliação de Desempenho na Administração Pública). O processo de avaliação segue assim o estipulado na Lei n.º 66-B/2007, de 28 de Dezembro, estando inclusivamente em preparação um regulamento de adequação daquele sistema à organização de uma instituição de ensino superior, uma vez que apresenta características particulares, pouco comuns ao sistema da administração pública no seu todo.

4.2.3. Procedures for assessing the non academic staff performance.

Performance evaluation of non-teaching staff is made through SIADAP (Integrated System of Performance Evaluation in the Public Administration). The evaluation process thus follows the stipulations of Law N.66-B/2007, 28 December, even being in preparation a regulation to adapt that system to the organization of an institution of higher education, since it presents particular characteristics, unusual to the public administration system as a whole.

4.2.4. Cursos de formação avançada ou contínua para melhorar as qualificações do pessoal não docente.

Anualmente o IPL apresenta um plano formativo orientado para as estratégias, inovação e gestão, desenvolvimento de competências técnicas, científicas e comportamentais necessárias ao bom desempenho dos seus colaboradores. O plano contempla o desenvolvimento de ações dirigidas às diferentes categorias profissionais, com o objetivo de promover a igualdade de oportunidades e igualdade de géneros.

Quer nos Estatutos, quer no Plano Estratégico (2010/2014), o IPL manifesta a intenção de prestar um serviço público de qualidade, bem como de desenvolver programas de qualificação dos seus corpos docente e não docente. Do Plano, ou através de formações Não Planeadas, constam as diferentes temáticas: "Direito", "Literacia Informática", "Gestão", "Desenvolvimento Pessoal", "Comunicação" e "Segurança no Trabalho". Os conteúdos programáticos das formações visam o reforço das competências dos colaboradores no sentido de produzir um serviço de qualidade e de valor acrescentado à comunidade envolvente.

4.2.4. Advanced or continuing training courses to improve the qualifications of the non academic staff.

Every year the IPL presents a training plan oriented for strategies, innovation and management, development of technical, scientific and behavioural competencies necessary for the proper performance of its employees. The plan includes the development of actions addressed to different professional categories, with the objective to promote equal opportunities and gender equality.

Whether in the Statutes or in the Strategic Plan (2010/2014), the IPL's intention is to provide a quality public service, as well to develop qualification programmes of its teaching and non-teaching staff. From the Plan, or through non-routine training, set out different themes: "Law," "Computer Literacy", "Management", "Personal Development", "Communication" and "Safety at Work". The syllabus of the training aim the strengthening of employees' competencies in order to produce a quality service and added value to the local community.

5. Estudantes e Ambientes de Ensino/Aprendizagem

5.1. Caracterização dos estudantes

5.1.1. Caracterização dos estudantes inscritos no ciclo de estudos, incluindo o seu género, idade, região de proveniência e origem socioeconómica (escolaridade e situação profissional dos pais).

5.1.1.1. Por Género**5.1.1.1. Caracterização por género / Characterisation by gender**

Género / Gender	%
Masculino / Male	61.5
Feminino / Female	38.5

5.1.1.2. Por Idade**5.1.1.2. Caracterização por idade / Characterisation by age**

Idade / Age	%
Até 20 anos / Under 20 years	15.2
20-23 anos / 20-23 years	44.5
24-27 anos / 24-27 years	18.2
28 e mais anos / 28 years and more	22.1

5.1.1.3. Por Região de Proveniência**5.1.1.3. Caracterização por região de proveniência / Characterisation by region of origin**

Região de proveniência / Region of origin	%
Norte / North	6.9
Centro / Centre	80.1
Lisboa / Lisbon	5
Alentejo / Alentejo	4.5
Algarve / Algarve	1
Ilhas / Islands	2.5

5.1.1.4. Por Origem Socioeconómica - Escolaridade dos pais**5.1.1.4. Caracterização por origem socioeconómica - Escolaridade dos pais / By Socio-economic origin – parents' education**

Escolaridade dos pais / Parents	%
Superior / Higher	8.7
Secundário / Secondary	17.3
Básico 3 / Basic 3	23.3
Básico 2 / Basic 2	16.6
Básico 1 / Basic 1	34.1

5.1.1.5. Por Origem Socioeconómica - Situação profissional dos pais**5.1.1.5. Caracterização por origem socioeconómica - Situação profissional dos pais / By socio-economic origin – parents' professional situation**

Situação profissional dos pais / Parents	%
Empregados / Employed	58.5
Desempregados / Unemployed	4.1
Reformados / Retired	9.2
Outros / Others	28.2

5.1.2. Número de estudantes por ano curricular**5.1.2. Número de estudantes por ano curricular / Number of students per curricular year**

Ano Curricular / Curricular Year	Número / Number
1º ano curricular	94
2º ano curricular	68
3º ano curricular	65

5.1.3. Procura do ciclo de estudos por parte dos potenciais estudantes nos últimos 3 anos.

5.1.3. Procura do ciclo de estudos / Study cycle demand

	2009/10	2010/11	2011/12
N.º de vagas / No. of vacancies	50	50	50
N.º candidatos 1.ª opção / No. 1st option candidates	72	69	55
N.º colocados / No. enrolled students	60	56	58
N.º colocados 1.ª opção / No. 1st option enrolments	26	26	28
Nota mínima de entrada / Minimum entrance mark	1304	1262	1263
Nota média de entrada / Average entrance mark	1342	1357	1351
	2854	2820	2805

5.2. Ambiente de Ensino/Aprendizagem

5.2.1. Estruturas e medidas de apoio pedagógico e de aconselhamento sobre o percurso académico dos estudantes.

O Serviço de Apoio ao Estudante (SAPE), constituído como unidade funcional nos termos do artigo 11.º dos Estatutos do IPL, tem como finalidade a promoção do sucesso académico e bem-estar dos estudantes, desenvolvendo as suas atividades na área do apoio psicopedagógico, orientação e acompanhamento pessoal e social, apoio psicológico e orientação vocacional. Promove programas de formação de competências transversais em diversas áreas dirigidos aos estudantes das Escolas do IPL. No âmbito do apoio psicológico e orientação vocacional, procura-se auxiliar os alunos a otimizar recursos de diferentes fontes de suporte social, a desenvolver formas de lidar com o stress e a retirar o máximo proveito das suas opções vocacionais. Têm também sido operacionalizados planos de recuperação e intervenção para estudantes em risco de abandono escolar ou prescrição e trabalhadores-estudantes, assim como para estudantes com Necessidades Educativas Especiais, procurando promover o seu sucesso e integração.

5.2.1. Structures and measures of pedagogic support and counseling on the students' academic path.

The attributions of the Student Support Services (SAPE) involve promoting academic success and students' well-being. Its activities include psychopedagogical and psychological support, personal and social guidance and supervision, and vocational orientation. SAPE also offers transversal training in several fields to IPL students.

Concerning psychological support and vocational orientation, SAPE guides students towards the definition of how to optimize strategies from different social support sources, developing ways to handle stress, and making the most of their vocational options. SAPE has also developed intervention and recovery plans for university drop-outs, those at risk of academic disqualification, part-time/full-time working students, and special education students, in order to promote their success and integration.

5.2.2. Medidas para promover a integração dos estudantes na comunidade académica.

No início de cada ano letivo são promovidas 2 sessões (diurno e pós-laboral) de receção aos alunos do 1º ano, seguidas de reuniões de curso. Durante todo o ano, o coordenador de curso e a Comissão Científica estão disponíveis para receber os alunos e prestar-lhe todo o tipo de apoio. São, ainda, realizadas visitas regulares às diferentes turmas.

No contexto da orientação e acompanhamento pessoal e social, o Serviço de Apoio ao Estudante (SAPE) promove atividades no âmbito do acolhimento do aluno recém-chegado facilitadoras da sua integração e adaptação à instituição e à cidade, a sua orientação e o seu acompanhamento. Procura promover atividades diversas através das quais se pretende que os estudantes mais experientes, em parceria com as As. Estudantes, assumam um papel central no acolhimento e acompanhamento dos novos estudantes. Tem também dinamizado uma formação sobre Tutorado, tendo como público-alvo os docentes e que visa promover o reforço do acompanhamento dos alunos do 1º ano.

5.2.2. Measures to promote the students' integration into the academic community.

At the beginning of each school year are promoted 2 sessions (day time and evening classes) to receive 1st year students, followed by course meetings. Throughout the year, the course coordinator and the Scientific Committee are available to receive students and provide them all kind of support. Regular visits are made to different classes.

In the context of personal and social guiding and monitoring, the Student Support Service (SAPE) promotes activities in the reception of newly arrived students by enabling their integration and adaptation to the institute

and the city, their orientation and guidance. It also seeks to promote diverse activities, through which it is intended that the more experienced students take an important role in the reception and monitoring of new students, in a partnership with the Students' Associations. SAPE has also streamlined training on tutoring, with teachers as target audience that seeks to promote the monitoring reinforcement of 1st year students.

5.2.3. Estruturas e medidas de aconselhamento sobre as possibilidades de financiamento e emprego.

No IPL existem medidas de financiamento e emprego para estudantes, durante a frequência do curso e para os finalistas. No âmbito das medidas de financiamento e emprego destinadas aos estudantes que se encontram a frequentar um curso no IPL, destacam-se a bolsa permanente de emprego para estudantes promovida pelos Serviços de Ação Social (SAS), os protocolos de financiamento com instituições bancárias e o fundo social de emergência.

Aos diplomados do IPL é disponibilizada, desde dezembro de 2007, uma Bolsa de Emprego on-line (BE), que além de divulgar ofertas de emprego e permitir o contacto entre empresas e diplomados, efetua várias atividades de divulgação de informação sobre ações de estímulo ao empreendedorismo.

Também o Centro de Transferência e Valorização do Conhecimento (CTC/OTIC) age como mediador e estimulador do empreendedorismo, sendo promotor do mesmo, gestor da propriedade intelectual e interlocutor entre o tecido empresarial e o IPL.

5.2.3. Structures and measures for providing advice on financing and employment possibilities.

In IPL there are financing and employment measures for students, during the course and for the finalists. As measures of financing and employment for students who are attending a course at the IPL, stand out the permanent employment pool for students, promoted by the Social Services (SAS), protocols for financing with banks and the social emergency fund.

IPL makes available to graduates, since December 2007, an Employment Exchange Online (BE), which in addition to publicize offers of employment and facilitate the contact between companies and graduates, performs various activities to disseminate information on actions to stimulate entrepreneurship.

The Technology Transfer Information Centre (CTC/OTIC) acts, also, as a mediator and stimulator of entrepreneurship, being promoter, manager of intellectual property and the mediator between business and the IPL.

5.2.4. Utilização dos resultados de inquéritos de satisfação dos estudantes na melhoria do processo ensino/aprendizagem.

São realizados questionários semestrais a alunos, avaliando as dimensões: unidades curriculares; atividade docente; envolvimento do estudante na unidade curricular; aferição do número de horas de trabalho. Os resultados destes inquéritos constam do relatório anual de síntese das atividades do curso, elaborado pelo coordenador de curso, no qual são elencadas medidas corretivas/melhoria propostas para o ano letivo seguinte.

Estes resultados são partilhados com os docentes, no sentido de promover os ajustamentos necessários (ao nível dos conteúdos e das metodologias). São ainda realizadas reuniões entre docentes, por área científica, no sentido de promover a articulação de conteúdos e de práticas.

5.2.4. Use of the students' satisfaction inquiries on the improvement of the teaching/learning process.

Surveys are conducted every six months to students, assessing the dimensions: curricular units, teaching activity, student involvement in the curricular unit, measuring the number of working hours. The results of these surveys are listed in the annual report summarizing the activities of the course, prepared by the course coordinator, in which are listed corrective measures / improvement proposed for the following school year. These results are shared with teachers, to promote the necessary adjustments (in terms of content and methods). Meetings are held between teachers, by scientific area, to promote the articulation of content and practice.

5.2.5. Estruturas e medidas para promover a mobilidade, incluindo o reconhecimento mútuo de créditos.

Incumbe ao Gabinete de Mobilidade e Cooperação Internacional o tratamento de todas as questões respeitantes à mobilidade e cooperação do Instituto e unidades orgânicas nos planos nacional e internacional (n.º 8 do artigo 106º, dos Estatutos do Instituto Politécnico de Leiria).

Desde 2008 que o IPL dispõe de um Regulamento de Creditação da Formação e Experiência Profissional que contempla a creditação da formação realizada no âmbito de ciclos de estudos superiores em estabelecimentos de ensino superior nacionais ou estrangeiros, quer a obtida no quadro da organização decorrente do Processo de Bolonha, quer a obtida anteriormente.

No âmbito da mobilidade internacional, destaca-se o LLP/Erasmus, o qual permite a realização de um período de estudos no estrangeiro e missões de ensino/formação com pleno reconhecimento académico e com uma duração considerável (no mínimo 3 meses e no máximo 1 ano letivo, para estudantes, e aproximadamente uma semana para os docentes).

5.2.5. Structures and measures for promoting mobility, including the mutual recognition of credits.

The Mobility and International Cooperation Office (GMCI) is responsible for all issues on national and international mobility and cooperation of the institute and its schools (article 106 (8) of the Statutes of the

Polytechnic Institute of Leiria).

Since 2008, IPL has a regulation on credit transfer of previous study, work experience and other training, which includes transferring credits of undergraduate/graduate degrees from national and international higher education institutions (Bologna or pre-Bologna).

Concerning international mobility, LLP/Erasmus is one of the most important actions. It gives the opportunity to study abroad and participate on teaching/training missions with full academic recognition and a substantial time period (a minimum of 3 months and a maximum of school year for students; and approximately 1 week for teachers).

6. Processos

6.1. Objectivos de ensino, estrutura curricular e plano de estudos

6.1.1. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências) a desenvolver pelos estudantes, operacionalização dos objectivos e medição do seu grau de cumprimento.

a) Os Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências) a adquirir no ciclo de estudos são as seguintes:

- O estudante desenvolve uma consciência responsável, reflexiva e crítica na construção da sua identidade pessoal e social;*
- O estudante desenvolve capacidades de trabalho colaborativo na resolução de problemas encontrados em contextos diversificados;*
- O estudante é capaz de mobilizar conhecimentos, capacidades e atitudes, em contextos diversificados, na construção de novos saberes científicos, na área da atividade física e desportiva;*
- O estudante é capaz de mobilizar diversas linguagens para expressar e comunicar a sua relação com a realidade em contextos diversificados;*
- O estudante participa de forma crítica e construtiva em projetos de investigação desenvolvidos em contexto escolar /CIMH e profissional, criando uma consciência do papel da atividade física como meio de desenvolvimento integral do indivíduo;*
- O estudante desenvolve metodologias personalizadas de trabalho e de aprendizagem adequadas a múltiplos contextos;*
- O estudante desenvolve a curiosidade e o gosto intelectual pelo saber e pela investigação, como eixos do seu processo de formação.*

b) A operacionalização dos objetivos faz-se através das diversas metodologias propostas em cada UC, na relação com as outras instituições parceiras, na realização de eventos internos e externos.

c) A medição o grau de cumprimento dos objetivos faz-se, formalmente, através de inquéritos aos estudantes. Mas faz-se, também, nas reuniões da Comissão Científico Pedagógica, com os estudantes Delegados de Curso, no início de cada semestre. Faz-se, ainda, no balanço final de cada ano letivo, em reunião com todos os docentes para apreciação dos aspetos positivos e das alterações a serem introduzidas, com uma atitude de melhoria constante e de reajustamento do curso às inovações que o mercado de trabalho vai introduzindo

6.1.1. Learning outcomes to be developed by the students, their translation into the study cycle, and measurement of its degree of fulfillment.

a) The learning objectives (knowledge, skills and competences) to acquire in the cycle of study are the following:

- The student develops a responsible, critical and reflective consciousness in the construction of their personal and social identity;*
- The student develops collaborative working skills in problem-solving found in diverse contexts;*
- The student is able to mobilize knowledge, skills and attitudes, in diverse contexts, in the construction of new scientific knowledge in the field of sport and physical activity;*
- The student is able to mobilize diversified languages to express and communicate his relationship with reality in diverse contexts;*
- The student participates with a critical and constructive perspective, research projects developed in the school context/CIMH and professional, nurturing awareness of the role of physical activity as a way of integral development of the individual;*
- The student develops customized methodologies of work and learning adapted to multiple contexts;*
- The student develops intellectual curiosity and the joy towards knowledge and research, as his axis formation process.*

b) operationalization of the goals is accomplished by various methodologies proposed in each CU, in relation with the other partners, in internal and external events.

c) measuring the degree of fulfillment of the goals is made formally through surveys answered by students. But it is also in the Pedagogical Scientific Committee meetings, with Delegate students of the course, at the beginning of each semester. It is also done the balance of each academic year, in meeting with all teachers in appreciation of the positive aspects and the amendments to be introduced, with an attitude of constant improvement and adjustment of course on innovations that the labor market introduces.

6.1.2. Demonstração de que a estrutura curricular corresponde aos princípios do Processo de Bolonha.

O curso de Desporto e Bem-Estar foi estruturado de acordo com o Despacho n.º 14719/2010, de 23 de

Setembro, a alterar a Portaria n.º 1339/2007, de 10 de Outubro. A estrutura curricular do curso está organizada por UC's que se enquadram em 4 áreas científicas distintas, que se distribuem por 6 semestres, conferindo 180 créditos.

Na conceção do plano curricular houve uma forte preocupação em articular teoria e prática, pelo que a opção predominante relativamente à tipologia de ensino/aprendizagem é a teórico-prática (TP).

6.1.2. Demonstration that the curricular structure corresponds to the principles of the Bologna process.

The course of Sports and Well-Being was structured in accordance with Order No. 14719/2010 of 23 September, to amend Ordinance n.º 1339/2007 of 10 October. The curricular structure of the course is organized by CU's that fall into four different scientific areas, spread over 6 semesters, giving 180 credits.

In designing the curricular plan there was a strong concern on linking theory and practice, therefore the option on the predominant type of teaching/learning is the theoretical-practical (TP).

6.1.3. Periodicidade da revisão curricular e forma de assegurar a actualização científica e de métodos de trabalho.

O Coordenador de Curso coadjuvado pela Comissão Científico-Pedagógica elabora anualmente um relatório de avaliação do curso. Este relatório permite identificar pontos fortes e fragilidades e propor ações de melhoria. A monitorização da periodicidade da revisão curricular e da atualização científica e de métodos de trabalho é feita pelo Coordenador de Curso, pela Comissão Científico Pedagógica num processo contínuo de acompanhamento do funcionamento do curso.

Relativamente à atualização científica e às metodologias de trabalho, semestralmente o responsável de cada unidade curricular elabora o respetivo programa e submete-o à apreciação da Comissão Científico-Pedagógica que se pronuncia acerca do seu conteúdo, de acordo com as competências que lhe são atribuídas pelos artigos 78º e 79º dos Estatutos do IPL. O programa poderá ou não ser sujeito a alterações e é posteriormente submetido para aprovação pelo Conselho Técnico-Científico.

6.1.3. Frequency of curricular review and measures to ensure both scientific and work methodologies updating.

In order to revise and update curriculum and methods of scientific work, the Course Coordinator and the Scientific-Pedagogical Committee, prepare an annual report evaluating the course. This report identifies strengths and weaknesses and proposes actions for improvement.

The monitoring of the periodicity to revise and update curriculum and methods of scientific work is made by the Course Coordinator and the Scientific-Pedagogical Committee in a continuous process to follow-up the functioning of the course.

With regard to scientific updating and working methodologies, every six months the head teacher of each CU prepares the respective programme and submit it to the appreciation of Scientific-Pedagogical Committee which shall act on its contents, in accordance with the competencies assigned to them by articles 78 and 79 of the Statutes of the IPL. The programme may or may not be subject to changes and is subsequently submitted for approval by the Technical-Scientific Council.

6.1.4. Modo como o plano de estudos garante a integração dos estudantes na investigação científica.

No plano de estudos são várias as unidades curriculares que preveem e garantem a integração dos estudantes na investigação, nomeadamente ao nível das metodologias de trabalho que são aplicadas, que envolvem os alunos em tarefas como: (a) formulação de problemas e de objetivos de investigação; (b) pesquisa de instrumentos validados para a recolha de dados; (c) tratamento, organização e análise de dados; (d) elaboração do relatório final.

Além disso, as unidades curriculares de Metodologia da Investigação e de Seminário implicam necessariamente uma dimensão investigativa, que é objeto de orientação e acompanhamento pelo docente respetivo e decorre em ligação com o ambiente de investigação e o contexto profissional da atividade física e desportiva.

Ainda no âmbito da UC de IPP, alguns alunos integram o CIMH e outras entidades desenvolvendo trabalho direcionado para a investigação.

6.1.4. Description of how the study plan ensures the integration of students in scientific research.

In the study plan there are many curricular units that foresee and guarantee the integration of the research students, namely regarding the work methodologies that are applied, involving the students in tasks such as:

(a) formulation of problems and research objectives, (b) develop tools for data collection, (c) treatment, organization and analysis of data; (d) development of the final report. The curricular units of Investigation Methodology and Seminar imply an investigative dimension that is subject to orientation and monitoring by the respective teacher.

Some students also are integrated on the Research Center for Human Movement Sciences and other such institutions as part of IPP UC, which are mainly focused on investigation.

6.2. Organização das Unidades Curriculares

6.2.1. Ficha das unidades curriculares

Mapa IX - Antropologia e Sociologia do Desporto / Anthropology and Sociology of Sports

6.2.1.1. Unidade curricular:*Antropologia e Sociologia do Desporto / Anthropology and Sociology of Sports***6.2.1.2. Docente responsável e respectivas horas de contacto na unidade curricular (preencher o nome completo):***Fernando Paulo Oliveira Magalhães***6.2.1.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:***Fernando Paulo Oliveira Magalhães leciona 75h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno**Fernando Paulo Oliveira Magalhães leciona 75h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral***6.2.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:***Fernando Paulo Oliveira Magalhães teaches 75h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime**Fernando Paulo Oliveira Magalhães teaches 75h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime***6.2.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):***Gerais**Dominar conceitos teóricos das ciências sociais de forma a conhecer as dinâmicas socioculturais atuais.**Construir uma atitude crítica e descobrir outros paradigmas de abordagem à prática de atividades desportivas.**Conhecer as mais importantes práticas físicas e desportivas desde a antiguidade até aos tempos modernos e analisá-las dos pontos de vista antropológico e sociológico.**Contactar com os investimentos históricos na cultura do corpo.**Compreender a relação entre o desporto/emoção/cultura com a violência e a dinâmica social.**Entender a relação dinâmica entre o desporto e as identidades culturais.**Específicos**a) O aluno deverá saber reconhecer e intervir na mudança social enquanto profissional e cidadão;**b) O aluno deverá entender o desporto como uma atividade central na história das civilizações;**c) O aluno deverá saber como intervir perante situações de violência no desporto;**d) O aluno deverá entender o papel do desporto na afirmação identitária cultural.***6.2.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:***Objectives and competences:**a) The student must learn to recognize and intervene in social change as a professional and citizen;**b) The student must learn to recognize the difference between game and sport, amateur and professional sports;**c) The student needs to understand the sport as a central activity in the history of civilizations;**d) The student should know how to intervene in situations of violence in sport;**e) The student should understand the role of sport in cultural identity affirmation***6.2.1.5. Conteúdos programáticos:***DOMÍNIO DAS CIÊNCIAS SOCIAIS**Antropologia e sociologia das ciências sociais**Natureza, Sociedade e Cultura**Antropologia e Sociologia do Desporto(D)**PERSPETIVAS SOCIO-ANTROPOLÓGICAS DO DESPORTO**Problemática socio-antropológica do Jogo e do D.**Jogos, exercício físico e diferentes tipos de desportos**Caraterísticas do D. contemporâneo**DESPORTO E ATIVIDADES CORPORAIS NA HISTÓRIA: DA ANTIGUIDADE CLÁSSICA AOS NOSSOS DIAS**Os grandes festivais pan-helénicos e os jogos olímpicos**A sociedade moderna, trabalho e lazer: o lugar do D.**D., a imagem e o culto do corpo na atualidade**UM OLHAR SOCIO-ANTROPOLÓGICO SOBRE A VIOLÊNCIA NO DESPORTO**Violência e D.**Perspetivas teóricas na explicação da violência desportiva**Mudança social, conflito e D.**DESPORTO E A IDENTIDADE NA CONTEMPORANEIDADE**D., Nação e Identidade Nacional**Futebol: da identidade regional à nacional**Jogos olímpicos da era moderna: Uma competição entre nações?**Heróis desportivos e a identidade nacional***6.2.1.5. Syllabus:***SOCIAL SCIENCES AREA**Anthropology, sociology and social sciences**Nature, Society and Culture**Anthropology and Sociology of Sport*

SOCIO-ANTHROPOLOGICAL PERSPECTIVES ON SPORT*Game and Sports socio-anthropological questions**Game, exercise and sports different types**Sport and contemporary world***SPORTS AND BODY ACTIVITIES IN HISTORY: from antiquity to the present day***The great Pan-Hellenic festivals and the Olympic games**Modern society, work and leisure: the place of sport**Sport and body images***A SOCIO-ANTHROPOLOGICAL VIEW ON VIOLENCE IN SPORT***Violence and sports**Theoretical perspectives explaining the violence in sport**Social change, conflict and sport***SPORT AND IDENTITY IN THE CONTEMPORARY WORLD***Sports, Nation and National Identity**Football: from regional identity to national identity**The birth of the modern Olympic Games: A competition between nations?**The sport heroes and national identity***6.2.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da unidade curricular.**

Compreender as ciências sociais e a sua pertinência para o entendimento das sociedades contemporâneas em geral e do desporto enquanto fenómeno sociocultural em particular, é um objetivo desenvolvido no 1.º tópico do programa, o domínio das ciências sociais.

Nas perspetivas socio-anropológicas do desporto, a análise centra-se na relação entre desporto, sociedade e cultura.

O IIIº tópico, desporto e atividades corporais na história: da antiguidade clássica aos nossos dias, centra-se na emergência dos jogos olímpicos na Grécia Clássica e sua relação com os ideais greco-clássicos. A reinvenção dos Jogos Olímpicos na modernidade estará no centro do debate deste tópico.

Em um olhar socio-anropológico sobre a violência no desporto, analisa-se o fenómeno da violência ou dos conflitos sociais no desporto.

No último tópico, o desporto e a identidade na contemporaneidade, pretende-se compreender a relação entre o desporto e a identidade nacional.

6.2.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

Understanding the social sciences and their relevance to the contemporary societies in general and the sport as a sociocultural phenomenon in particular, is an objective that we developed in the first program topic, the social sciences.

In the socio-anthropological sport perspectives, the analysis focuses on the relationship between sport, society and culture.

The third theme, sports and physical activities in history, from classical antiquity to the present day, focuses on the emergence of the Olympic Games in Ancient Greece and its relationship with the ideals of Greek classics. The reinvention of the modern Olympic Games will be the focus of the debate.

In a socio-anthropological look on the violence in sport, we analyse the phenomenon of violence on the sport as a privileged mean of the social problems manifestation.

The last topic, sport and identity in contemporary society, aims to understand the relationship between sport and national identity.

6.2.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Avaliação(A.) - contínua ou por exame. A A. contínua pressupõe um acompanhamento regular do desempenho do aluno. Neste regime é exigida a participação em pelo menos 75% das aulas.

Além das reflexões e debates ao longo do semestre, haverá um trabalho escrito, individual ou de grupo (no máximo de 4 pessoas), e um teste sumativo e individual.

O Trabalho escrito pode consistir em:

A: Reflexão teórica sobre um tema dentro da área (20 páginas) ou ficha de leitura duma obra da bibliografia (10 páginas).

B. Estudo de caso relacionado com a UC.

Classificação final: Trabalho final (30%) + Teste (50%) + Participação (20%)

Alunos com o estatuto de trabalhador estudante, que não possam estar presentes em pelo menos em 75% das aulas, a A. consiste em trabalho escrito (individual ou de grupo) e um teste.

Classificação final: Teste (70%) + Trabalho final (30%)

Classificação mínima de 7 (sete) valores em cada componente de A..

Exame (para quem deseje ou não cumpra os requisitos prévios).

6.2.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

The evaluation(E) of the course may be continuous or by examination. Continuous E. requires regular monitoring of student performance. In this E. system is required the student participation in at least 75% of classes.

In addition to the reflections and discussions throughout the semester, there will be an academic work,

individual or in group (maximum 4 people), and an individual written test.

The academic work may consist of:

A: A theoretical reflection on a course' matter (20 pages) or a written work (10 pages).

B: A case study related to the CU.

Final standings: Final work (30%) + Written Test (50%) + Participation (20%)

Working students, who can't be present in at least 75% of the classes, the E. will be based on the presentation of an academic work (individual or group) and written test.

Final mark: Final work (30%) + Written Test (70%)

In all of the cases students must attain a minimum score of 7 (seven) values in each E. component. Examination.

6.2.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

Considerando que o objetivo central da unidade curricular é o de introduzir os alunos ao estudo das relações entre desporto, sociedade e cultura, como conceitos e processos dinâmicos correlacionados e fundamentais no entendimento do desporto e bem-estar, a metodologia teórico-prática a adotar parece particularmente adequada quer para fornecer aos estudantes os conhecimentos essenciais à participação informada nas discussões a desenvolver nas aulas, quer para lhes possibilitar o aprofundamento de temáticas que considerem particularmente importantes no contexto do seu percurso formativo.

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

Whereas the main objective of the course is to introduce students to the study of the relationship between sport, society and culture, as concepts and correlated dynamic processes, fundamental understanding of the sport and well-being, the theoretical methodology and practice seems to adopt particularly appropriate both to provide students with the knowledge essential to informed participation in discussions to develop in class, or to provide them with the deepening of themes that they consider particularly important in the context of its training path.

6.2.1.9. Bibliografia principal:

BRAVO, Orlando, (1986). Sociologia, Porto: Porto Editora.

CRESPO, Jorge, (s.d.). Antropologia do Jogo: Antologia de textos. Lisboa: ISEF – Universidade Técnica de Lisboa.

FERREIRA, José R. (coord.) (1996). Civilizações Clássicas I – Grécia, Lisboa: Universidade Aberta.

GARCIA FERRANDO, Manuel (1987). Interpretações sociológicas da violência no desporto. Lisboa: Ministério da Educação. (Desporto e sociedade. Antologia de textos; 41)

GONZÁLEZ-PALENZUELA, Fernando Armenta (2004). “La motivación y adhesión hacia la actividad física y el deporte”, Escuela Abierta, 7.

MENDES, Pedro; DIAS, Gonçalo; MORAIS, Filipa (2009) “A(s) Ciências do Desporto e o corpo: entre as Ciências Naturais e as Ciências Sociais”. Exedra, 9, Coimbra: ESEC, pp. 90-100.

SANTOS, Ana, (2002). “Heróis desportivos e identidade nacional: o caso de Eusébio” in Um olhar sociológico sobre o desporto. Lisboa: CEFD.

Mapa IX - Desenvolvimento Motor / Motor Development

6.2.1.1. Unidade curricular:

Desenvolvimento Motor / Motor Development

6.2.1.2. Docente responsável e respectivas horas de contacto na unidade curricular (preencher o nome completo):

Rui Manuel Neto e Matos

6.2.1.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Luís Pedro Inácio Coelho leciona 45h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno

Luís Pedro Inácio Coelho leciona 45h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral

6.2.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

Luís Pedro Inácio Coelho teaches 45h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime

Luís Pedro Inácio Coelho teaches 45h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime

6.2.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Enquadramento

A unidade curricular Desenvolvimento Motor(D.V.) constitui uma área de fundamentação com base no estudo dos processos que caracterizam o D.V. do ser humano, como um fator do desenvolvimento humano, permitindo uma melhor compreensão do seu comportamento motor.

Competências

Conhecer as características do processo de D.V. ao longo da vida.

Conhecer as alterações morfológicas e funcionais que caracterizam o processo de envelhecimento.

*Reconhecer as determinantes biológicas e sociais que influenciam os processos de desenvolvimento.
Conhecer os mecanismos inerentes ao processo de D.V. relativamente aos períodos críticos do D.V.
Conceber, conduzir e avaliar, secções de Motricidade para diferentes populações.
Saber aplicar um protocolo de avaliação do D.V. em crianças.*

Objetivos

Dominar a condução de atividades físicas promotoras da saúde e de estilos de vida ativos.

Compreender as estratégias e metodologias na promoção de estilos de vida saudável e ativa ao longo da vida

6.2.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Framework

This curricular unit allows students better understand and explain their motor behaviour, in particular, their relations with life span ways of participation in physical and sport activities.

Competencies

Recognize motor development characteristics along infancy and adolescence, emphasizing their implications towards physical and sport activities.

Understand morphological and functional changes through aging in our motor response solicitations.

Understand, describe and analyse theories of human development.

Recognize biological and social determinants that influence growth, development, maturation and motor learning.

Lead and assess, accordingly, motor activities in different types of population.

Objectives

Know how to use a protocol of motor development assessment.

Understand human behaviour in leisure and influencing factors on decision making, preferences and ways of participation.

6.2.1.5. Conteúdos programáticos:

A FILOGÉNESE DA MOTRICIDADE

A filogénese do desenvolvimento humano

A filogénese da motricidade

As principais adaptações homínidas

As grandes conquistas da espécie humana

A ONTOGÉNESE DA MOTRICIDADE HUMANA

A organização da motricidade.

Fatores influentes no desenvolvimento motor.

Significado da motricidade no desenvolvimento humano.

O CRESCIMENTO

Medidas de crescimento. O peso e a altura.

Crescimento e Maturação. Os fatores reguladores e os fatores perturbadores do crescimento.

Crescimento e Proporcionalidade: Fases e as curvas do crescimento.

Crescimento e Dimorfismo Sexual.

Crescimento e Composição corporal.

Tendência secular no crescimento estatural.

O DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS

Capacidades condicionais

Capacidades coordenativas

AVALIAÇÃO DAS CAPACIDADES MOTORAS

Bateria Psicomotora de Vítor da Fonseca

O DESENVOLVIMENTO E O COMPORTAMENTO HUMANO NO LAZER

Formas de participação e tipos de comportamento.

Variáveis influentes em atividades recreativas

6.2.1.5. Syllabus:

Phylogenesis of human movement

Phylogenesis of human development

Phylogenesis of human movement

Hominid adaptations

Human species conquest

Ontogenesis of human movement

Human movement organization; Motor(M.) development concept; Chronologic approach of M. development and stage theories; Gallaes' theoretical model of M. development

M. development influent factor's

Interaction between genetic and environmental factors

The meaning of human movement and human development

Growth(G.)

G. measures Weight and height

G. and maturation

G. and proportionality

G. and sexual dimorphism

G. and body composition

Secular trends on statural growth

Development of motor capacities

Conditional capacities
Coordinative capacities
Physical activities promoting M. capacities development
Motor capacities assessment
Psychomotor battery of Vítor Fonseca
Human development and behavior through leisure
Ways of participation and types of behavior
Decision variables in recreational activities

6.2.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.

A unidade curricular Desenvolvimento Motor constitui uma área de fundamentação com base no estudo dos conceitos, das variáveis e dos processos que caracterizam o desenvolvimento motor e psicomotor do ser humano, como um factor do desenvolvimento humano, com a finalidade de permitir uma melhor compreensão e explicação do seu comportamento motor, em particular, nas suas relações com a forma de participação das pessoas, ao longo da vida, nas actividades físicas e desportivas de carácter não só recreativo.

6.2.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

The curricular unit Motor Development is an area of reasoning based on the study of concepts, variables and processes that characterize the motor and psychomotor development of the human being as a factor of human development, in order to provide a better understanding and explanation of its motor behavior, in particular in its relations with the way of participation of people, throughout life, in physical and sports activities with a not only recreational nature.

6.2.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Metodologia

As aulas teóricas serão lecionadas com o apoio de apresentações em PowerPoint e documentos, os quais serão facultados aos alunos. A parte inicial de cada aula será destinada à revisão dos conteúdos lecionados na aula anterior.

As aulas teórico-práticas visarão uma abordagem mais em concreto dos conceitos abordados, podendo resultar no planeamento de actividades físicas práticas com o objetivo dum transfer teórico-prático.

Avaliação

Avaliação Contínua:

Teste escrito (50%)

Trabalho de grupo (30%)

Trabalho individual (20%)

Trabalhador Estudante:

Igual à do estudante em avaliação contínua, podendo o trabalho de grupo ser feito individualmente.

Exame:

Realização de uma prova global de conhecimentos na modalidade de teste escrito, correspondendo a 100%, 20 (vinte) valores.

6.2.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Theoretical lessons will be taught with PowerPoint presentations support that will be provided to students.

Initial part will be intended to content revision addressed in previous lessons.

Theoretical-practical lessons will be aiming to a more concrete approach of the subjects, may resulting in the elaboration of a plan of physical activity.

Continuous assessment

Written test (50%): 1 written test concerning all theoretical syllabus.

Group work (30%): implementation of a motor development assessment protocol.

Individual work (20%). Elaborate a summary of a scientific article.

Minimum classification for any of these items allowed is 9,5.

Approval is obtained with a minimum score of 9,5 or above.

Working student

Same as the continuous assessment, with the possibility of the group work being done individually.

Exam

Final mark is obtained, by students' submission to a global written test. Approval is obtained with a minimum score of 9,5.

6.2.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

Como esta Unidade Curricular tem uma base teórica muito abrangente e extensa o método utilizado nas aulas teóricas (expositivo) visa a apresentação de todos os conteúdos programáticos (na teoria). De seguida passar-se-á para a prática na qual, os alunos terão de aplicar um protocolo de avaliação de uma criança colocando, deste modo, em prática todo o saber que foram assimilando nas aulas teóricas.

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

Since this course has a very comprehensive and extensive theoretical base, the method used in lectures (exhibition) aims to present all the syllabus (in theory). Then it will move to the practice in which students have

to apply a protocol for assessing a child, in order to put in practice all learned contents.

6.2.1.9. Bibliografia principal:

- Barreiros, J., Cordovil, R., & Carvalheiro, S. (eds.) (2007). Desenvolvimento motor da criança. Cruz Quebrada: Edições FMH.*
- Fonseca, V. (1989). Desenvolvimento Humano – da Filogénese à Ontogénese da Motricidade. Lisboa, Editorial Notícias.*
- Fonseca, V. (2007). Manual de Observação Psicomotora: significação psiconeurológica dos factores psicomotores. Lisboa, Âncora Editora.*
- Fragoso, I. & Vieira, F. (2000). Morfologia e Crescimento. Ciências da Motricidade. FMH. Cruz Quebrada.*
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). Understanding motor development: infants, children, adolescents (6ª ed.). Boston: McGraw-Hill.*
- Haywood, K. M., Getchel, N. (2009). Life span motor development (5ª ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.*
- Magill, R. A. (1984). Aprendizagem Motora: Conceitos e aplicações. Edgard Blucher LTDA. S. Paulo.*
- Neto, F. R. (2002). Manual de avaliação motora. Porto Alegre, Artmed.*
- Vieira, M. F. & Fragoso, M. I. (2006). Morfologia e crescimento (2ª ed.). Cruz Quebrada. Edições FMH.*

Mapa IX - Desportos Individuais I / Individual Sports I

6.2.1.1. Unidade curricular:

Desportos Individuais I / Individual Sports I

6.2.1.2. Docente responsável e respectivas horas de contacto na unidade curricular (preencher o nome completo):

Maria Isabel Varregoso Rebetim Pereira

6.2.1.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

- Paulo Jorge Gil Ferreira dos Reis leciona 45h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno*
- Sandra Isabel Ramalho Colaço leciona 45h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno*
- Paulo Jorge Gil Ferreira dos Reis leciona 45h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral*
- Sandra Isabel Ramalho Colaço leciona 45h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral*

6.2.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

- Paulo Jorge Gil Ferreira dos Reis teaches 45h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime*
- Sandra Isabel Ramalho Colaço teaches 45h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime*
- Paulo Jorge Gil Ferreira dos Reis teaches 45h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime*
- Sandra Isabel Ramalho Colaço teaches 45h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime*

6.2.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

- A Unidade Curricular de Desportos Individuais I visa a aquisição de uma visão global das modalidades de Atletismo e Ginástica, ao nível da sua história, organização e recursos.*
- Pretende igualmente conhecer e caracterizar os vários gestos técnicos, bem como os materiais específicos de cada uma das modalidades e compreender as regras das várias disciplinas e forma de ajuizamento.*

6.2.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

- The Curricular Unit of Individual Sports I aim the acquisition of a global view of Athletics and Gymnastics, in what refers to its history, organization and resources.*
- It also scopes the knowledge and characterization of the different technical gestures, as well as the material resources which are specific of each one of the disciplines, and understand the rules of the different disciplines and judgment.*

6.2.1.5. Conteúdos programáticos:

- 1.História e Organização das Modalidades*
- 2.Infraestruturas e materiais específicos das Modalidades*
- 3.Abordagem técnica, material e regulamentar das diversas disciplinas do Atletismo e da Ginástica*
- 4.Regras das disciplinas e ajuizamento de provas*
- 5.Valor pedagógico do movimento gímnic para o desenvolvimento motor e geral do indivíduo - as ações motoras e a orientação espacial, o carácter lúdico, expressivo, criativo e recreativo desta atividade*
- 6.A Ginástica para todos*

6.2.1.5. Syllabus:

- 1.History and Organization of the Athletics and Gymnastics*
- 2.Facilities and specific materials of the Athletics and Gymnastics*
- 3.Technical, material and regulative approach of the various disciplines of Athletics and Gymnastics*
- 4.Rules of disciplines and judgment of the trials/proofs*
- 5.Pedagogic value of the gymnastic movement to the motor and general development of the individual – motor actions and spatial orientation , the entertaining, expressive, creative and recreational aspect of this activity*

6. Gymnastics for all

6.2.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.

Os conteúdos seleccionados são tão abrangentes quanto os objetivos definidos, para proporcionar aos alunos na Unidade Curricular de Desportos Individuais I a aquisição de uma visão global das modalidades de Atletismo e Ginástica, fornecendo diferentes perspetivas adequadas à realidade e aos recursos físicos, humanos e logísticos existentes para a lecionação das aulas de cada Unidade Temática.

Os conteúdos de cada UT foram ajustados e correspondem aos objetivos delineados para a UC, rentabilizando da melhor forma o contexto envolvente, colocando à disposição dos alunos todas as ferramentas necessárias para o alcance dos mesmos.

6.2.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

The selected contents are so embracing as the defined objectives to provide the students of the Curricular Unit (CU) of Individual Sports a global overview of the modalities of Athletics and Gymnastics, providing different perspectives appropriate to the reality and the physical, human and logistic resources, which exist to teach the classes of each Thematic Unit (TU).

The contents of each TU have been adjusted and correspond to the defined objectives to the CU, by making the best use of the surrounding context, making available to the students all the necessary tools to achieve the same.

6.2.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

A tipologia e desenvolvimento das aulas é: a) aulas Teóricas (transmissão de conteúdos pelo docente ou outros convidados e investigação/apresentação de conteúdos por parte dos alunos); b) aulas Teórico - Práticas (cariz prático das modalidades onde são explorados os aspetos técnicos do ATLETISMO, bem como a especificidade do movimento gímico e as ações motoras da GINÁSTICA; c) e Trabalho de Campo (contacto direto dos discentes com as modalidades, ao nível das entidades e instituições locais, regionais e nacionais, e com os profissionais ligados a estas áreas de forma a aproximar os discentes às realidades desportivas de cada uma das unidades temáticas).

Os estudantes serão avaliados a partir das atividades desenvolvidas ao longo da unidade curricular, as quais incluirão a produção de trabalhos de pesquisa e um teste escrito.

6.2.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

The typology and development of the classes are: a) theoretical classes (transmission of contents by the teacher or other guests and investigation/presentation of contents by the students); b) theoretical and practical classes (practical aspect of the sports, where technical aspects of Athletics are explored, as well as the particularity of the gymnast movement and the motor actions of Gymnastics; c) and Field Work (direct contact with of the students with the sports, in what concerns the local, regional and national entities and institutions, and with the professionals which are connected to these areas as a way to bring closer students to the sport realities of each one of the thematic units).

Students will be evaluated based on the activities developed throughout the CU, and will include works based on research and a written test.

6.2.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

Face aos objetivos definidos e aos recursos existentes que propiciam a sua concretização, foram esboçadas as metodologias de Ensino e Técnicas Didáticas consideradas apropriadas ao melhor desenvolvimento dos mesmos.

Assim:

-Privilegia-se a participação dos alunos e contacto permanente com a realidade desportiva existente ao nível das modalidades de Ginástica e Atletismo.

-Incentiva-se o contacto direto com as entidades envolvidas no contexto de cada UT, para melhor planear e projetar os conhecimentos e conteúdos adquiridos, criando autonomia no processo de investigação.

-Promove-se a realização de debates e troca de ideias, utilizando a dinâmica de grupos e a preleção por parte de individualidades ligadas às UT.

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

According to the defined objectives and the existing resources which provide their implementation, the methodologies of Teaching and Didactical Technics considered to be appropriate to the best development were outlined.

Thus:

-Emphasis is pointed on student's participation and permanent contact with the existing sport reality at the level of Gymnastics and Athletics.

-Direct contact with the involved entities in the context of each TU is endorsed, to better plan and project the achieved knowledge and contents, creating autonomy in the investigation process.

-The discussion and exchange of ideas is promoted, using a group dynamics and lectures by individualities connected to the TU.

6.2.1.9. Bibliografia principal:

ATLETISMO

ABRANTES, J. (2006). *Quem corre por Gosto... o treino da corrida*. Xistarca.

COMISSÃO NACIONAL DE JUÍZES. (1994). *Federação Internacional Atletismo Amador, Manual 1994/95*. Lisboa: Federação Portuguesa de Atletismo.

DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO. *Manual do Monitor, 2.ª Parte – Disciplinas Específicas*. Lisboa: Federação Portuguesa de Atletismo.

GROSSOCORDÓN, J.; PIQUERAS, J.; BEIVIDE, A. (2004). *Jugando al Atletismo*. Real Federacion Española de Atletismo.

GINÁSTICA

ABREU, C. (1975). *Ginástica Desportiva*. Lisboa: Ministério da Educação e Investigação Científica.

ARAÚJO, C. (2004). *Manual de ajudas em ginástica*. Porto: Porto Editora.

ATEU, M. (1992). *Ejercicios y Juegos de Actividades Gimnásticas*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

PEIXOTO, C. (1984). *Ginástica Desportiva*. Lisboa: ISEF.

PEIXOTO, C. (1990). *Trampolins Elásticos: Sistematização da Aprendizagem*. Lisboa: Ed. FMH-UTL.

PRUDDEN, S. (1982). *Ginástica para Crianças*. São Paulo: São Paulo: Editora Monole, Ltda.

Mapa IX - Jogos Desportivos Colectivos I / Team Sports I**6.2.1.1. Unidade curricular:**

Jogos Desportivos Colectivos I / Team Sports I

6.2.1.2. Docente responsável e respectivas horas de contacto na unidade curricular (preencher o nome completo):

Rui Manuel Neto e Matos

6.2.1.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Nuno Pedro Couto Santos leciona 51h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno

Pedro Gonçalo Pires da Silva Dias leciona 16,5h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno

Rui Manuel Alves Bandeira leciona 22,5h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno

Pedro Gonçalo Pires da Silva Dias leciona 22,5h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral

Jorge Manuel Carvalho Coimbra leciona 45h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral

Rui Manuel Alves Bandeira leciona 22,5h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral

6.2.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

Nuno Pedro Couto Santos teaches 51h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime

Pedro Gonçalo Pires da Silva Dias teaches 16,5h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime

Rui Manuel Alves Bandeira teaches 22,5h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime

Pedro Gonçalo Pires da Silva Dias teaches 22,5h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime

Jorge Manuel Carvalho Coimbra teaches 45h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime

Rui Manuel Alves Bandeira teaches 22,5h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime

6.2.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Conhecer os princípios da teoria do exercício na análise dos movimentos, de modo a providenciar um adequado supervisionamento. Desenvolver a capacidade de planificar e avaliar a aprendizagem e o treino nesta diversidade de desportos para raparigas/mulheres e rapazes/homens de diferentes culturas motoras e com diferentes necessidades.

Conhecer princípios e códigos de conduta no planeamento, implementação e avaliação de atividades desportivas promotoras da saúde e de estilos de vida ativos.

6.2.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Knowing the principles of exercise theory in movement analysis to provide adequate supervising; Developing the capacity to plan and evaluate learning and training for girls/boys and man/women with different motor culture and needs; Knowing principles and code of conduct in planning, implementing and evaluating physical activities to promote healthy life styles.

6.2.1.5. Conteúdos programáticos:

Jogos pré-desportivos: Caracterização; metodologia de trabalho.

Tripela: Caracterização; metodologia de trabalho.

Voleibol: Abordagem contextual e histórica do voleibol; regulamentação desportiva do Voleibol; conhecer e descrever os aspetos críticos das componentes técnica e tática; planejar, concretizar e avaliar exercícios de treino e atividades desportivas para ensino do voleibol; caracterização de entidades desportivas relacionadas com o voleibol.

Futebol: Abordagem contextual e histórica; leis de jogo; futebol, jogo desportivo coletivo.

Futsal: Abordagem contextual e histórica; leis de jogo; futsal, jogo desportivo coletivo; análise sistemática do jogo; organização e gestão do processo de treino.

6.2.1.5. Syllabus:

Pre-sport games – characterization; work methodology.

Tripela – characterization; work methodology.

Volleyball – contextual and historical approach; rules and regulation; knowing and describing critical aspects of tactic and technical components; planning, implementing and evaluating training exercises to enhance sport performance; characterize sport organizations related with volleyball;

Football – contextual and historical approach; laws of the game; football as team sport.

Futsal - contextual and historical approach; laws of the game; futsal as team sport; systematic game analysis; organising and managing the training process.

6.2.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.

Os objetivos e as diretrizes da UC são coerentes com a perspectiva de formação académica, profissional, cidadania e responsabilidade social dos alunos como futuros técnicos superiores nesta área. O conteúdo é suficiente para atender os principais problemas de necessidade de conhecimento sobre esta área por parte dos alunos.

A organização dos conteúdos; abordagem subjacente à prática; atualidade das informações e adequação ao nível da turma; sequência e estrutura dos pontos principais; motivação e criatividade; coerência entre plano e aula e avaliação estão estruturados com coerência entre si.

6.2.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

Objectives and guidelines of the course are coherent with the academic and professional training, as well as citizenship and social responsibility for the future professionals in the field. The course's contents are enough to attend the main knowledge needs.

6.2.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Organização em aulas teórico-práticas e trabalho de campo. Aulas teóricas assentam na transmissão de conteúdos pelo docente e investigação/apresentação de conteúdos por parte dos alunos; no cariz prático exploram-se aspetos técnicos e táticos – planeamento, concretização e avaliação de atividades desportivas. No trabalho de campo é promovido o contacto direto com entidades locais, regionais e nacionais de forma a aproximar os alunos às realidades desportivas das modalidades.

Avaliação Contínua:

Componente Teórica (30%) - 7 valores nota mínima;

- Frequência escrita abrangendo blocos de Jogos Pré-Desportivos, Tripela, Futsal e Voleibol;

Componente Prática (70%) - 7 valores nota mínima para cada bloco;

- Futebol - Planear, concretizar e avaliar uma sessão (10%);

- Futsal - Planear, concretizar e avaliar uma sessão (20%);

- Voleibol - Planear, concretizar e avaliar uma sessão (40%).

6.2.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Theoretical classes, practical classes, and fieldwork. Theoretical classes settle in knowledge transfer by the teacher and investigation/presentation of topics by the students. Practical classes explore technical and tactical aspects in planning, implementing and evaluating volleyball exercises.

Continuous assessment:

Theoretical component (30%) – 7 points as minimum mark

- Written test involving knowledge from Pre-Sport Games, Tripela, Futsal, Football and Volleyball.

Practical component (30%) – 7 points as minimum mark in each sport.

Football – planning, implementing and evaluating a didactic session (10%)

Futsal – planning, implementing and evaluating a didactic session (20%)

Volleyball – planning, implementing and evaluating a didactic session (40%)

6.2.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

Algumas sessões ao longo da UC serão dedicadas ao acompanhamento da realização dos relatórios (trabalho individual), apoiando os estudantes na planificação, execução e avaliação das atividades a realizar, propondo leituras orientadas de textos de diversos documentos, apoiando a construção de instrumentos de trabalho no terreno.

Trabalho de campo: através da observação/participação em situações desportivas diversificadas, pretende-se proporcionar a vivência de diferentes situações de trabalho em todas as suas dimensões. Ao longo do semestre os estudantes realizarão um trabalho de campo sobre as modalidades de forma a possibilitar o contacto com práticas diversificadas de profissionais das diferentes modalidades.

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

Several sessions throughout the semester are dedicated to the accompaniment of individual reports helping students in the planning, implementation and evaluation of sport activities, to the proposal of orientated reading of academic documents and to provide support in building work tools for fieldwork.

Fieldwork – through observation/participation in diverse sportive situations students will be provided with different work experiences that cover all sport dimensions. Students will also be faced with a practical work on the different sports allowing close contact with professionals in the field.

6.2.1.9. Bibliografia principal:*Jogos pré – Desportivos**BAPTISTA, F. (1999). Prevenir a jogar – manual de jogos e atividades lúdico – desportivas. 1ª edição. Projeto PROFORMAS**SILVA, P. (2002). Jogos Polidesportivos 2000 Exercícios, Sprint Futebol/Futsal**BAPTISTA, Francisco (2005). “Periodização do Treino em Futsal” na Revista Futsal Magazine nº7 de Outubro de 2005 (páginas 24-25);**MOURINHO, J. (2001). O Treinador de Futebol. Planificação da Época Desportiva. Organização, Conteúdos e Objetivos. Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Formação Contínua 2001. Rio Maior, 25 de Maio de 2001. Voleibol**BEZAULT, P. (2002). O Voleibol – As regras, a técnica, a tática. Editorial Estampa. Lisboa**MESQUITA, I. (1994). Proposta metodológica para o ensino do voleibol, In: Graça & Oliveira (eds.), O ensino dos jogos desportivos. FCDEF-UP, Porto.**Regras Oficiais do Voleibol (2005-2008) Federação Portuguesa de Voleibol.***Mapa IX - Lazer, Atividade Física e Saúde / Leisure, Physical Activities and Health****6.2.1.1. Unidade curricular:***Lazer, Atividade Física e Saúde / Leisure, Physical Activities and Health***6.2.1.2. Docente responsável e respectivas horas de contacto na unidade curricular (preencher o nome completo):***Rui Manuel Neto e Matos***6.2.1.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:***Nuno Miguel Pires Alves Amaro leciona 75h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno**Nuno Miguel Pires Alves Amaro leciona 75h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral***6.2.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:***Nuno Miguel Pires Alves Amaro teaches 75h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime**Nuno Miguel Pires Alves Amaro teaches 75h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime***6.2.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):***Competências Gerais**Dominar princípios e códigos de conduta na organização, realização e condução de atividades físicas promotoras da saúde e de estilos de vida ativo. Compreender claramente as estratégias e metodologias na promoção de estilos de vida saudável e ativa ao longo da vida**Competências Específicas**Compreender as relações entre a atividade física e ideais corporais, dieta e estilos de vida e benefícios físicos, sociais e psicológicos**Conhecer os princípios da teoria do exercício na escolha de rotinas de exercícios apropriados e tipos de treino com objetivos de promoção de estilos de vida saudáveis em crianças, jovens e adultos.**Conhecer o conceito de lazer relacionando-o com turismo, natureza e atividade física.**Competências Transversais**Conhecer e compreender as estruturas organizacionais para planificar, desenvolver e redigir relatórios e projetos relacionados com a sua atividade profissional**Capacidade de trabalhar em equipa**Capacidade de estudar autonomamente***6.2.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:***General Competencies Mastering the principles and codes of conduct in organization, implementation and direction of health-promoting physical activity and active lifestyles**Clearly understand the strategies and methodologies in the promotion of healthy and active lifestyles, throughout life.**Specific Competencies**Understand the relation between physical activity and: training, perfect body, diet, lifestyles and physical, social and psychological benefits.**Know the principles of the theory of exercise in selecting appropriate exercise routines and types of training with the objectives of promoting healthy lifestyles in children, adolescents and adults.**Know the concept of leisure relating it to tourism, nature and physical activity.**Transversal Competencies**Know and understand the organizational structures for planning, developing and writing reports or projects related to their professional activity.**Ability to work as a team.**Ability to study independently.*

6.2.1.5. Conteúdos programáticos:

Relação entre atividade física e saúde;
Relação entre atividade física e doenças hipocinéticas - obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes e hipertensão;
Relação entre atividade física e benefícios físicos, sociais e psicológicos;
Relação entre atividades físicas e de lazer que melhor se ajustam a cada faixa etária e segmento populacional;
Relação entre Lazer e Turismo, Natureza e Atividade Física;
Diferentes tipologias de organizações públicas e privadas que atuam ao nível do sector do lazer, do desporto e da saúde.

6.2.1.5. Syllabus:

Relation between physical activity and health;
Relation between physical activity and hypokinetic diseases - obesity, cardiovascular disease, diabetes and hypertension;
Relation between physical activity and physical, social and psychological benefits;
Relation between physical and leisure activities which better associate to each age and population group;;
Relation between Leisure and Tourism, Nature and Physical Activity;
Different types of public and private organizations that operate at the level of the leisure industry, sport and health.

6.2.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.

Os conteúdos da unidade curricular de Lazer, Atividade Física e Saúde (LAFS) estão enquadrados com os objetivos definidos no plano de curso, e estão também direcionados para a formação académica, profissional e pessoal dos alunos de DBE.

Os conteúdos estão organizados de acordo com as tendências mais recentes nesta área de investigação e são suficientes para suprir as necessidades de conhecimento por parte dos alunos.

O planeamento semestral dos conteúdos de acordo com o nível da turma, a abordagem prática com discussão em grupo de temas atuais e estudos caso, bem como a coerência entre planeamento e avaliação são elementos que permitem ainda criar interesse e motivação nos alunos.

6.2.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

The contents of the curricular unit of Leisure, Physical Activity and Health (LAFS) are consistent with the objectives set in the course, and are also targeted to the academic, personal and professional education of the students in Sport and Wellness.

The contents are organized according to the latest trends and research in this area and are sufficient to meet the needs of knowledge by students.

The semi-annual planning of the contents according to the level of the class, the practical approach to group discussion of current topics and case studies, as well as the consistency between planning and evaluation are still elements to create interest and motivation in students.

6.2.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Aulas teórico-práticas promovendo o contacto com profissionais e entidades no que respeita às ofertas de Lazer, Atividades Física e Saúde. A aula é um espaço de discussão e análise dos conteúdos propostos, assente numa metodologia que fomente a reflexão dos estudantes, que deverão também realizar trabalho de pesquisa em bases de dados de referência, para posterior discussão e apresentação em contexto de aula
Avaliação CONTÍNUA

a) Trabalho de grupo escrito+apresentação-50%

b)1 Teste escrito-25%

c)1 Teste escrito -25%

A nota final é obtida pela média ponderada entre os elementos a, b e c, nos quais não pode ser obtida classificação inferior a 7,0 valores

Avaliação dos Estudantes com Estatutos Especiais:

a)1 Trabalho individual escrito - 50%

b)1 Teste escrito-25%

c)1 Teste escrito-25%

A nota final é obtida pela média ponderada entre os elementos a, b e c, nos quais não pode ser obtida classificação inferior a 7,0 valores

Avaliação por Exame

a prova escrita de conhecimentos

6.2.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Theoretical and practical classes promoting contact with professionals and entities of the area of Leisure, Physical Activity and Health. The class is a space for discussion and analysis of the contents proposed, based on a methodology which stimulates reflection on students, who should also carry out research work in databases of reference for further discussion and presentation in the context of school.

Continuous Assessment

a) Group work (written + presentation) - 50%

b) 1 written test - 25%

c) 1 written test - 25%

The final mark is obtained by the weighted average of the elements a, b and c, in which the classification achieved cannot be below 7.0.

Assessment of Students with special statutes

a) 1 individual written work - 50%

b) 1 written test - 25%

c) 1 written test - 25%

The final mark is obtained by the weighted average of the elements a, b and c, in which the classification achieved cannot be below 7.0.

Assessment Examination

a) Written test of knowledge.

6.2.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

As metodologias de ensino pretendem que o estudante aprenda fazendo, experimentando, descobrindo, construindo e reconstruindo os saberes e as experiências, através da orientação do docente, sendo este um guia no trajeto até às competências.

As metodologias de ensino pretendem que o estudante adquira saber, no entanto, o foco principal deverá ser o "saber fazer", em vários contextos.

Estas recorrem a espaços de exposição introdutórios dos diversos conteúdos, promovendo o debate e a reflexão, quer com base nos contributos teóricos, quer com base na experiência pessoal, que terá origem não só na componente prática da Unidade Curricular, mas também nos trabalhos de campo que requerem a observação e recolha de dados em situações reais diversificadas, fazendo apelo à mobilização teórica na sua análise. O docente será ser um facilitador da aprendizagem e não o centro da mesma, devendo os alunos e seus pares, construir autonomamente o seu conhecimento.

O trabalho de campo reveste-se de especial importância no alcance dos objetivos definidos, pois através desta metodologia de trabalho pretende-se possibilitar aos alunos o contacto com variadas práticas e profissionais do desporto, construindo autonomamente uma perceção individual do mercado de trabalho.

Por outro lado, algumas sessões ao longo da Unidade Curricular serão dedicadas ao acompanhamento da realização de trabalhos científicos (trabalho individual) e apoiando os estudantes na planificação, execução e avaliação das atividades a realizar, propondo leituras orientadas de diversos documentos, apoiando a construção de instrumentos de trabalho no terreno.

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

The teaching methodologies aim to the student to learn by doing, experimenting, discovering, constructing and reconstructing the knowledge and experiences, through the guidance of teacher, which is a guide on the way to the competencies.

The teaching methods aim the student acquiring knowledge, however, the main focus should be the "know-how" in various contexts.

These rely on introductory exhibition spaces of different materials, promoting discussion and reflection, both based on theoretical contributions, whether based on personal experience, which will come from not only the practical component of the course, but also in field work that require the observation and data collection in real diversified, appealing to mobilize in their theoretical analysis. The teacher will be a facilitator of learning and not just the centre, with students and peers, building their knowledge autonomously. The teacher will be a facilitator of learning and not just the centre, with students and peers, building their knowledge autonomously.

The field work is of particular importance in achieving the objectives set, because through this work methodology is intended to enable the students contact with diverse practices and sports professionals, building an autonomous individual perception of the labour market.

On the other hand, some sessions over the course will be devoted to monitor the implementation of scientific works (individually) and supporting students in the planning, implementation and evaluation of activities to be undertaken, proposing directed readings of various documents, supporting the construction of instruments for field work.

6.2.1.9. Bibliografia principal:

Cunha, L.(2006) Economia e Política do Turismo Lisboa: Editorial Verbo

IDP (2009) Orientações da União Europeia para a Atividade Física. Instituto do Desporto de Portugal, IP

IDP (2011) Livro Verde da Aptidão Física. Instituto do Desporto de Portugal, IP

Lança, R(2009) Animação Desportiva e Tempos Livres – Perspetivas de Organização. Lisboa: Editorial Caminho.

Marivoet, S(2001) Hábitos Desportivos da População Portuguesa, Centro de Estudos e Formação Desportiva

Pereira, O. B. & Carvalho, G.S.(2008) Atividade Física, Saúde e Lazer, Modelos de Análise e Intervenção, Lidel – edições técnicas, Lda

Sallis, J. F. & Mota, J.(2002) Atividade Física e Saúde-Fatores de Influência da Atividade Física nas Crianças e nos Adolescentes. Lisboa. Campo das Letras

Teixeira, P., Sardinha, L. & Barata, J.L.(2008) Nutrição, Exercício e Saúde, Lidel–edições técnicas, Ida.

WHO (2003). Health and development through physical activity and sport, Genève: WHO Regional Office for Europe

Mapa IX - Primeiros Socorros/First Aid

6.2.1.1. Unidade curricular:*Primeiros Socorros/First Aid***6.2.1.2. Docente responsável e respectivas horas de contacto na unidade curricular (preencher o nome completo):***Rui Manuel Neto e Matos***6.2.1.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:***Paulo Gomes dos Santos leciona 45h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno**Paulo Gomes dos Santos leciona 45h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral***6.2.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:***Paulo Gomes dos Santos teaches 45h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime**Paulo Gomes dos Santos teaches 45h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime***6.2.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):***Gerais: Adquirir conhecimentos teóricos e práticos, de forma de prestar os Primeiros Socorros, em função de acidentes; saber executar com correção algumas técnicas de primeiros socorros; descrever e explicar a relação entre as funções fisiológicas, seus mecanismos e os respetivos parâmetros e variáveis.**Específicos: executar com correção, algumas técnicas de primeiros socorros (reanimação cardiopulmonar RCP, lesões músculo-esqueléticas, queimaduras, choque e controlo de hemorragias); adquirir competências para prestar primeiros socorros de forma eficiente e eficaz; saber atuar de forma eficiente em situações de paragem cardiorrespiratórias de acordo com as orientações internacionais e nacionais mais atualizadas.**Transversais: Gerir e controlar recursos materiais e humanos; saber trabalhar em equipas multidisciplinares; agir de forma autónoma em situações de maior complexidade; conseguir liderar grupos.***6.2.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:***General: To acquire theoretical and practical knowledge, in the form of giving the First aid, in function of accidents; to be able to execute with correction some techniques of first aid; to describe and to explain the relation between the physiologic functions, his mechanisms and the respective parameters and variables.**Specific: to execute with correction, some techniques of first aid (RCP, injuries skinny-muscle, burns, shock and control of haemorrhages); to acquire competences to give first aid of efficient and efficient form.; to be able to act in the efficient form in cardio-respiratory situations of stopping in accordance with the most up-to-date international and national directions.**Cross: to manage and to control material and human resources; to be able to work in teams; to act in the autonomous form in situations of bigger complexity; to be Expressed in the clear and concise form in the requests of help; to manage to lead groups.***6.2.1.5. Conteúdos programáticos:**

- *Objetivos dos Primeiros Socorros*
- *Sistema Integrado de Emergência Médica (SIEM)*
- *Noções de anatomia e fisiologia*
- *Plano de Ação e Diagnóstico de Acidentados*
- *Etapas numa situação de Acidente*
- *Exame da Vítima*
- *Suporte básico de Vida (SBV) / DAE*
- *Caixa de Primeiros Socorros*
- *Choque e Emergências Médicas*
- *Asfíxia*
- *Afogamento*
- *Intoxicações*
- *Traumatismo Torácico*
- *Traumatismo Abdominal*
- *Choque Elétrico*
- *Feridas e Hemorragias*
- *Fraturas, Contusões e Luxações*
- *Queimaduras*
- *Lesões Oculares*
- *Lesões do ambiente (frio e calor)*

6.2.1.5. Syllabus:

- *First Aid Objectives*
- *Integrated Emergency Medical System*
- *Basics of anatomy and physiology*
- *Injuries and accidents action and diagnose plan*
- *Steps to follow when an accident occurs*
- *Victim examination*
- *Basic life support*
- *First aid kit*

- *Shock and Medical Emergencies*
- *Asphyxiation*
- *Drowning*
- *Intoxication*
- *Thoracic trauma*
- *Abdominal trauma*
- *Electrical shock*
- *Wounds and haemorrhages*
- *Fractures, bruises and dislocations*
- *Burns*
- *Eye lesion*
- *Thermal lesions (cold and heat)*

6.2.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.

Na abordagem a esta U.C. tentamos percorrer um caminho estreito entre o que se faz nos estudos científicos e a sua aplicação prática na prestação de primeiros socorros. A prestação do socorro pressupõe uma base científica e não a aplicação do senso comum. Só assim se pode socorrer com segurança. Desta forma o conhecimento de técnicas de socorro, baseadas em evidências científicas permite a prestação de socorro em qualquer situação.

Os temas abordados incluem o socorro para adultos e crianças com as mais atuais diretrizes internacionais para a prestação do socorro.

6.2.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

In the approach to this U.C. we try to follow a narrow way between which is done in the scientific studies and his practical application in the instalment of first aid. In instalment of the help it presupposes a scientific base and not the application of the common sense. Only so it is possible to help with security. In this way the knowledge of techniques of help based in is shown up by you scientific they allow to instalment of help in any situation

The subjects include the help for adults and children with the most current international directives for to instalment of the help.

6.2.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Esta Unidade Curricular é eminentemente baseada em práticas standardizadas e que têm de ser respeitadas, os métodos utilizados (expositivo, demonstrativo e prática simulada) seguem uma ideologia de fazer primeiro a exposição (na teoria) dos conteúdos programáticos. De seguida passa-se para a demonstração e prática simulada para a consolidação dos conteúdos anteriormente expostos

A avaliação contínua nesta disciplina terá duas componentes: 1) Teórica: realização de 1 teste escrito. 2)

Prática: realização de uma avaliação prática. A classificação final da disciplina consiste na média ponderada dessas duas componentes: $0,7 \times \text{nota teórica} + 0,3 \times \text{nota prática}$

Trabalhador Estudante: Terá 2 componentes: A) Teste escrito, com uma classificação mínima de 9,5 valores ou em alternativa um trabalho individual; B) Uma avaliação prática. A classificação final será o resultado da média aritmética das 2 componentes de avaliação: $(A + B)/2$

A avaliação por exame consistirá numa prova de natureza escrita

6.2.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

This CU is mainly based on standard procedures that must be fully respected and followed, the methods used will provide a theoretical approach followed by demonstration and simulated practice, in order to achieve content assimilation.

- Continuous assessment - 2 components: 1) theoretical: 1 written test (70%); 2) practical: practical assessment (30%). The student is supposed to achieve at least 9.5/20 points on each of the two components. Final mark is obtained with the weighted average of those 2 components.

- Working and special status students - 2 components: 1) theoretical (50%): 1 written test or individual work/project; 2) practical (50%): practical assessment. The student is supposed to achieve at least 9.5/20 points on each of the two components. Final mark is obtained with the mathematical average of those 2 components.

- Final Examination – Written test in which the student is supposed to achieve at least 9.5/20 points

6.2.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

A realização de aulas práticas, após exposição dos conteúdos em sala, permitirá aos estudantes consolidar conhecimentos e treinar técnicas a fim de aperfeiçoar a destreza e sincronizar ações. Desta forma todos os alunos têm a oportunidade de experienciar, de forma simulada, várias situações de socorro.

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

The realization of practical classrooms, after exhibition of the contents in room, will allow to the students to consolidate knowledge and to train techniques in order to perfect the skill and synchronize actions. In this way all the pupils have the opportunity for experiencing, in the simulate form, several situations of help.

6.2.1.9. Bibliografia principal:*Recomendada*

- BAPTISTA, Nelson Teixeira (2008). *Manual de Primeiros Socorros – Escola Nacional de Bombeiros*
- BATUCA, A. A.L.R. (2005). *Reanimação Cardiorrespiratória – 1ª Ed., Printipo.*
- CRUZ VERMELHA PORTUGUESA (1989), *Manual de Socorrismo – Porto Editora.*
- INEM, Departamento de Formação em Emergência Médica(2007), *Manual de Suporte Avançado de Vida.*
- JR, José de Felipe (1990). *Pronto Socorro – 2ª Ed. Guanabara Koogan.*
- MASSADA, Salvador et al(2009). *Normas de boa prática em trauma – Ordem dos médicos.*
- MCSWAIN NORMAN E SCOTT FRAME & JEFFREY P. SALOMONE & ET AL.(2004), *PHTLS: Atendimento Pré Hospitalar ao Traumatizado – 6ªEd., Elsevier*
- SHEEHY, S. (2001). *Enfermagem de Urgência – 4ª Ed., Lusociência.*
- VELLOSO, C. et al. (1981). *Manual de Socorrismo Elementar – 2ª Ed. Editorial Futura.*

Complementar

- Conselho Europeu de Ressuscitação – www.erc.edu
- Conselho Português de Ressuscitação – www.cprportugal.pt

Mapa IX - Anatomia do Movimento Humano / Anatomy of Human Movement**6.2.1.1. Unidade curricular:***Anatomia do Movimento Humano / Anatomy of Human Movement***6.2.1.2. Docente responsável e respectivas horas de contacto na unidade curricular (preencher o nome completo):***Rui Manuel Neto e Matos***6.2.1.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:**

Nuno Pedro Couto Santos leciona 52,5h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno
Pedro Gil Frade Morouço leciona 7,5h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno
Nuno Pedro Couto Santos leciona 52,5h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral
Pedro Gil Frade Morouço leciona 7,5h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral

6.2.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

Nuno Pedro Couto Santos teaches 52,5h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime
Pedro Gil Frade Morouço teaches 7,5h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime
Nuno Pedro Couto Santos teaches 52,5h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime
Pedro Gil Frade Morouço teaches 7,5h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime

6.2.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Fornecer aos estudantes os conhecimentos fundamentais de anatomia e fisiologia humana necessários para observar, analisar e compreender os pressupostos em que se baseia o movimento e a locomoção humana, presentes nas várias atividades físicas e desportivas.
Adquirir conhecimentos sobre o aparelho locomotor do homem, conhecendo e descrever os aparelhos osteo-articular, muscular, e compreendendo a relação entre aparelho locomotor e sistema nervoso.
Conhecer princípios e códigos de conduta na organização, realização e condução de atividades físicas promotoras da saúde e de estilos de vida ativos, e compreender estratégias e metodologias para promoção de estilos de vida saudável e ativa ao longo da vida.

6.2.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Providing students with fundamental knowledge on human anatomy and physiology necessary to observe, analyse and understand the assumptions in which human movement is based. Acquiring knowledge on the skeletal, muscular and joint systems, and understanding their relation with the nervous system.
Knowing principles and conduct codes for planning and implementing physical activities aimed to the promotion of healthy life styles, and understand strategies to maintain it sustainable.

6.2.1.5. Conteúdos programáticos:

Introdução ao estudo da Anatomia Humana
Osteologia
- Introdução ao estudo da osteologia
- Estudo descritivo do sistema ósseo
Artrologia
- Noções fundamentais em artrologia
- Estudo descritivo das articulações
Miologia
- Histologia do tecido muscular
- Estudo descritivo do sistema muscular
Sistema Nervoso
- Estrutura do Sistema Nervoso

- A célula nervosa

6.2.1.5. Syllabus:

Introduction to the study of Human Anatomy

Osteology

- *Introduction to the study of Osteology*

- *Descriptive analysis of the skeletal system*

Arthrology

- *Fundamental notions in arthrology*

- *Descriptive analysis of articulations*

Miology

- *Histology of muscle tissue*

- *Descriptive analysis of the muscular system*

Nervous system

- *Structure of the nervous system*

- *The nervous cell*

6.2.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.

Os conteúdos abordados ao nível do sistema esquelético, articular, muscular e nervoso, fornecem aos alunos um conjunto de conhecimentos ao nível dos constituintes destes diferentes sistemas, que lhes permite analisar e compreender a relação entre o movimento humano e respetivo controlo nervoso. Estes conhecimentos contribuem para a compreensão da importância sobre o respeito por princípios e códigos de conduta na organização, realização e condução de atividades físicas, bem como na definição de estratégias e metodologias éticas e realistas na promoção de estilos de vida saudáveis ao longo da vida.

6.2.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

Learning contents on the skeletal, joint, muscle and nervous systems provide the students with an ensemble of notions on these topics enabling them to analyse and understand the relation between human movement and its nervous control. This knowledge contributes to the comprehension on the importance about respecting principles and code of conduct in the organization and management of physical activities, as well as in the definition of ethical and realistic strategies and methodologies to promote healthy lifestyles throughout life.

6.2.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Conteúdos transmitidos de forma expositiva, com recurso a projeção de apresentações multimédia e modelos anatómicos de laboratório.

Avaliação contínua:

- *2 Testes escritos (75%)*

- *Trabalho Teórico-Prático escrito (25%)*

Classificação obtida por média ponderada dos elementos de avaliação; nota mínima de 7 (sete) valores em todos os elementos de avaliação.

6.2.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Learning contents transmitted with multimedia presentations and anatomic laboratory models.

Evaluation - final classification is the weighted average of all elements; 7 points minimum classification allowed in all elements.

- *2 written tests (75%)*

- *Written report (25%)*

6.2.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

As metodologias de ensino assentam na exposição de conhecimentos com recurso a projeções multimédia e manipulação de modelos anatómicos de laboratório, por forma a observar e identificar os constituintes dos diferentes sistemas lecionados. Desta forma, os alunos deverão conseguir reconhecer as semelhanças e diferenças estruturais e funcionais entre os sistemas esquelético, articular e muscular, bem como a sua relação com o sistema nervoso.

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

Teaching methodology settles in knowledge transfer using multimedia resources and manipulation of anatomic models in order to observe and identify the parts of the different systems. This way, students should be able to recognize structural and functional differences and similarities between the skeletal, joint and muscle systems as well as their relation with the nervous system.

6.2.1.9. Bibliografia principal:

• *Carola, R.; Harley, J.P.; Noback, C.R. (1992) Human Anatomy & Physiology. McGraw & Hill, Inc, 2nd Edition, US*

• *Correia, P. & Pascoal, A. (1994), Parede Abdominal – Caracterização Anatómica e Funcional, Faculdade de Motricidade Humana – Serviço de Edições, Cruz Quebrada*

- de *Motricidade Humana – Serviço de Edições, Cruz Quebrada*
- *Correia, P., Pascoal, A., Silva, P. & Espanha, M. (1998), Anatomofisiologia – Estudos Práticos I, Faculdade de Motricidade Humana – Serviço de Edições, Cruz Quebrada*
- *Guyton, A.; Hall, J. (2006) Textbook of medical physiology. Elsevier Saunders, Philadelphia, Pennsylvania, USA*
- *Marieb, E.N. (1995) Human anatomy and physiology. The Benjamin/Cummings Publishing Company, Inc. 3rd Edition, Redwood City, California*
- *Netter, F. (2006), Atlas of Human Anatomy 4th Edition, Saunders Elsevier*
- *Pina, J.A.E. (1999) Anatomia Humana da locomoção. Lidel, Lisboa, 2ª Edição*

Mapa IX - Controlo Motor e Aprendizagem / Motor Control and Development

6.2.1.1. Unidade curricular:

Controlo Motor e Aprendizagem / Motor Control and Development

6.2.1.2. Docente responsável e respectivas horas de contacto na unidade curricular (preencher o nome completo):

Rui Manuel Neto e Matos

6.2.1.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Rui Manuel Neto e Matos leciona 4h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno
Luís Pedro Inácio Coelho leciona 56h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno
Rui Manuel Neto e Matos leciona 4h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral
Luís Pedro Inácio Coelho leciona 56h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral

6.2.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

Rui Manuel Neto e Matos teaches 4h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime
Luís Pedro Inácio Coelho teaches 56h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime
Rui Manuel Neto e Matos teaches 4h in the degree in Sports and Well-Being –evening classes regime
Luís Pedro Inácio Coelho teaches 56h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime

6.2.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Enquadramento

A unidade curricular de Controlo Motor e Aprendizagem visa possibilitar ao aluno conhecer os mecanismos subjacentes à aprendizagem das habilidades motoras e à capacidade de controlo motor. Perceber o ambiente metodológico típico do controlo motor e aprendizagem. Identificar a perspetiva de abordagem de diferentes modelos em função da área de estudo.

Competências

É esperado que os estudantes, no final da Unidade Curricular, estejam habilitados para:

- Utilizar testes apropriados à determinação de diversos aspetos ligados ao controlo e à aprendizagem motora;*
- Manipular e modificar as características e constrangimentos das tarefas de modo a facilitar a sua aprendizagem.*

Objetivos

Esta Unidade Curricular proporcionará a aquisição de competências ao nível da realização de trabalhos de investigação no âmbito da Motricidade Humana.

6.2.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Framework

The unit of Motor Control and Learning aims to enable students to understand the mechanisms underlying the learning of motor skills and the ability to motor control. Perceive the typical methodological environment in motor control and learning. Identify the prospect of addressing different models depending on the study area.

Competencies

It is expected that students at the end of the course, be entitled to:

- Use appropriate tests to assess various aspects of the control and motor learning;*
- Handle and change the characteristics and constraints of the tasks in order to facilitate their learning.*

Objectives

This course will provide the acquisition of skills in conducting research within the Human Movement.

6.2.1.5. Conteúdos programáticos:

- 1.Performance e aprendizagem.*
- 2.Medidas de desempenho motor.*
- 3.Metodologia experimental em controlo motor.*
- 4.Operações de Aprendizagem.*
- 5.Modelos e Teorias.*
- 6.Tarefa de Fitts.*
- 7.Teoria da Informação.*
- 8.Modelos de controlo motor e aprendizagem.*
- 9.Teoria do circuito fechado.*

10. Teoria do esquema.
11. Teoria dos sistemas de ação.
12. Parâmetros e invariantes do controlo motor.
13. Factores de aprendizagem.
14. Instrução e demonstração.
15. Organização da prática.
16. Variabilidade das condições de prática e interferência contextual.
17. Informação de retorno sobre o resultado.
18. Memória.
19. Transfer.

6.2.1.5. Syllabus:

1. Performance and learning.
2. Motor performance assesment.
3. Motor control experimental methodology.
4. Learning operations.
5. Models and Theories.
6. Fitts task.
7. Information theory.
8. Models of motor control and learning.
9. The loop theory.
10. Scheme theory.
11. Dinamic systems theory.
12. Invariant parameters in motor control.
13. Learning factors.
14. Instruction and demonstration.
15. Practice organization.
16. Variable conditions of practice and contextual interference.
17. Feedback.
18. Memory.
19. Transfer.

6.2.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.

Tendo em conta os objetivos da UC, constituindo uma área de fundamentação com base no estudo dos conceitos, das variáveis e dos processos que caracterizam o processo de controlo motor do ser humano, especificamente em contextos desportivos, como um fator representativo da performance desportiva. Com a finalidade de permitir uma melhor compreensão e explicação do seu comportamento motor, são estudadas as principais teorias que procuram justificar e retratar o desencadear da resposta motora enquanto ato voluntário. Concebendo o controlo motor como um processo suscetível de refletir a qualidade das aprendizagens motoras, importa saber como são adquiridos os novos movimentos, skills motores, e de que modo este processo de aquisição e acomodação pode ser potenciado pelo estudo dos capítulos das variabilidades dos contextos de prática motora, informação de retorno sobre o resultado, memória.

6.2.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

Given the goals of this CU, constituting an area of reasoning based on the study of concepts, variables and processes that characterize the process of human motor control, specifically in sports context, as a representative factor of sporting performance. In order to enable a better understanding and explanation of their motor behaviour, are studied the main theories that seek to explain the onset of motor response as a voluntary act. Conceiving the motor control as a process likely to reflect the quality of learning motor skills, how new movements, motor skills are learned and how this process of acquisition and accommodation can be enhanced by the study of the chapters of the variability of contexts of motor practice, feedback on the outcome, memory, instruction and demonstration.

6.2.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Metodologia

As aulas serão lecionadas com o apoio de apresentações em PowerPoint e documentos, os quais serão facultados aos alunos. A parte inicial de cada aula será destinada à revisão dos conteúdos lecionados na aula anterior. Os alunos pesquisarão artigos sobre temáticas abordadas nas aulas. Serão realizadas sessões em que os alunos realizarão diferentes experimentações e testagens no âmbito das matérias abordadas.

Avaliação

Avaliação Contínua

Teste escrito.

Trabalho de investigação (em grupo).

Nota final obtida mediante média aritmética.

Avaliação para trabalhadores-estudantes

É feita nos mesmos moldes referidos para a avaliação contínua.

Exame

Realização de uma prova global de conhecimentos na modalidade de teste escrito, correspondendo a 100%, 20 (vinte) valores.

6.2.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Theoretical lessons will be taught with PowerPoint presentations support that will be provided to students. Initial part will be intended to content revision addressed in previous lesson.

Students will research articles on topics addressed in class. Discussions will take place in which students carry out various trials and testings' as part of the subjects covered.

Continuous Assessment

Written test.

Research paper (Group work).

Final mark results of arithmetic average

Assessment for working students

Assessment for working students or other students not subject to minimum number of assiduity (75%) consists of the realization of the elements "A" and "B" in the same manner specified for continuous assessment.

Exam

Conducting an overall test of knowledge, in the form of a written test, corresponding to 100%, 20 (twenty) points.

6.2.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

Como esta Unidade Curricular tem uma base teórica muito abrangente e extensa o método utilizado nas aulas teóricas (expositivo) visa a apresentação de todos os conteúdos programáticos (na teoria). De seguida passar-se-á para a prática na qual, os alunos, serão sujeitos a situações experimentais cujas conclusões se adivinham pelas interpretações inferenciais assumidas pelos conteúdos dados nas componentes teóricas. Assim, decorrerão momentos de aplicação prática de protocolos experimentais.

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

Since this CU has a very comprehensive theoretical basis, the method used in classes (expository) aims to present all the syllabus (in theory). Then it will move to a more practical context in which the students will be subject to experimental situations, where inferential conclusions are a result of interpretations assumed by the content data in the theoretical components. Thus, it will put to practice some experimental protocols during classes and probably during the experimental phase of the group work.

6.2.1.9. Bibliografia principal:

Barreiros, J., Godinho, M., Melo, F., & Neto, C. – Eds (2000). Desenvolvimento e Aprendizagem – Perspetivas cruzadas. Lisboa: FMH.

Edwards, W. H. (2010). Motor learning and control. California State University, Sacramento. Wadsworth cengage learning.

Godinho, M.- Ed. (2002). Controlo Motor e Aprendizagem: Fundamentos e Aplicações. Lisboa: Edições FMH (2ª Edição revista e aumentada).

Godinho, M., barreiros, J., & Correia, P. (1997) – Aprendizagem motora: teorias e modelos. Lisboa: F.M.H.

Godinho, M., Mendes, R., Melo, F., Matos, R. & Barreiros, J. (2005). Controlo Motor e Aprendizagem: Trabalhos Práticos. Lisboa: Edições FMH (2ª Edição revista).

Schmidt, R. (1991). Motor learning and performance: From principles to practice. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Mapa IX - Desportos de Ar Livre I / Outdoor Sports I**6.2.1.1. Unidade curricular:**

Desportos de Ar Livre I / Outdoor Sports I

6.2.1.2. Docente responsável e respectivas horas de contacto na unidade curricular (preencher o nome completo):

Maria Isabel Varregoso Rebetim Pereira

6.2.1.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Diogo Francisco Crespo Fartaria leciona 14,52h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno

Marisa Daniela Fernandes Barroso leciona 36,29h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno

Nuno Gonçalo Domingues Santos leciona 39,19h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno

Diogo Francisco Crespo Fartaria leciona 14,52h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral

Marisa Daniela Fernandes Barroso leciona 36,29h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral

Nuno Gonçalo Domingues Santos leciona 39,19h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral

6.2.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

Diogo Francisco Crespo Fartaria teaches 14,52h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime

Marisa Daniela Fernandes Barroso teaches 36,29h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime

Nuno Gonçalo Domingues Santos teaches 39,19h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime
Diogo Francisco Crespo Fartaria teaches 14,52h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime
Marisa Daniela Fernandes Barroso teaches 36,29h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime
Nuno Gonçalo Domingues Santos teaches 39,19h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime

6.2.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

O aluno deve ser capaz de se envolver no trabalho de equipas multidisciplinares no âmbito específico dos desportos de ar livre abordados. Gerir recursos materiais e humanos, em situação reais de execução prática, técnica e de aprendizagem. Dominar princípios e códigos de conduta na organização, realização e condução de atividades físicas promotoras da saúde e de estilos de vida ativos, no que respeita aos desportos de ar livre. Nomeadamente: conhecer dados históricos, contextuais e organizacionais; conhecer o contexto técnico e regulamentar da escalada e da orientação, para diferentes populações; vivenciar experiências específicas que permitam extrair uma perceção real e fundamentada destes desportos de ar livre; analisar e experimentar aspetos de segurança nestes desportos; analisar a oferta de serviços do mercado local, regional, nacional e internacional; planejar, aplicar e avaliar a um nível elementar, adaptado a diferentes públicos e contextos.

6.2.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

The student must be able to work on multidisciplinary teams ranging the outdoor sports addressed. Manage human and material resources, on real and practical execution, technical and apprenticeship. Master principles and codes of conducting the organization, implementation and conveyance of health-promoting physical activity and active lifestyles, with regard to outdoor sports. In particular: be aware historical data, contextual and organizational, be aware of regulations and technical contexts of climbing and orienteering, for different populations; experience specific situations that allow to extract a real and grounded insight of this outdoor sports; experience and analyse safety issues of this sports; analyse the services offer on the local, regional, national and international markets; plan, apply and rate climbing and orienteering activities on a basic level and adapted to different audiences and contexts.

6.2.1.5. Conteúdos programáticos:

Caracterização dos desportos de ar livre (escalada e orientação);
Aspetos técnicos, regulamentares e de segurança dos desportos de ar livre (escalada e orientação)
Definição conceptual dos desportos de ar livre nos contextos educacional, competitivo e de recreação (escalada e orientação)
Cuidados ambientais na organização de atividades de desportos de ar livre (escalada e orientação)
Organização de atividades no âmbito dos desportos de ar livre (escalada e orientação)
Metodologias e progressões pedagógicas do ensino dos desportos de ar livre para várias idades, populações e contextos.

6.2.1.5. Syllabus:

Outdoor Sports (climbing and Orienteering) characterization;
Technical aspects, regulations and safety on Outdoor Sports (climbing and Orienteering);
Outdoor concepts on educational, competitive and recreation contexts (climbing and Orienteering);
Environmental concerns on Outdoor Sports activities (climbing and Orienteering);
Activities programming regarding Outdoor Sports (climbing and Orienteering);
Outdoor education methods and strategies for different ages, populations and contexts.

6.2.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.

Os objetivos da Unidade Curricular (UC) foram definidos com base na perspetiva da formação académica no 1º ciclo de estudos e no desenvolvimento de competências adequadas à intervenção no mercado de trabalho, para diferentes públicos - alvo.

Os conteúdos pretendem responder às necessidades do mercado de trabalho, sendo por isso atuais, abrangentes e coerentes com os objetivos apresentados, permitindo assim aos estudantes o acesso a uma base sólida de conhecimentos, úteis no desenvolvimento de competências de atuação nos Desportos de Ar Livre.

Os objetivos pretendem ainda que os estudantes contactem com as práticas e os profissionais da área, em contexto real, de modo a melhor supervisionarem as atividades desenvolver.

6.2.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

The goals of the curricular unit (UC) were established based on the academic perspective on the first cycle of studies and developing appropriate skills for the intervention in the labour markets, for different audiences or targets.

The matters taught intend to answer the labour market's needs, being actual, inclusive and consistent with the suggested goals. Like this the students will have access to a solid base of knowledge, useful to develop skills to use on the outdoor sports.

The goals also intend that the students get in touch with practices and professionals, in a real context, on a way to better oversee the developed activities.

6.2.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

A metodologia da UC assenta nos princípios de articulação entre teoria, prática e trabalho de campo, numa perspetiva de "aprender fazendo". As aulas teóricas de introdução de conteúdos pelo docente e/ou investigação/apresentação de conteúdos por parte dos alunos, culminam em debate e reflexões conjuntas. Nas aulas práticas, explorar-se-ão aspetos técnicos, didáticos, ambientais, sociais, regulamentares e de segurança, da escalada e da orientação adaptado a diferentes tipos de públicos e contextos. O aluno é avaliado individualmente através da sua participação na aula e pelos conhecimentos expostos através de provas escritas. O aluno é avaliado individualmente na componente prática numa prova de conhecimento técnicos na escalada e em grupo na planificação, implementação e avaliação de um percurso elementar de orientação. A classificação final de cada aluno será obtida tendo em conta trabalhos realizados, com uma componente escrita, uma individual e uma realizado em grupo.

6.2.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

The methodology of this CU is based on the connection principles between theory, practice and field work, on the perspective of "learn by doing". The theoretical classes presenting new matters by the teacher and/or investigation/presentation of matters by the students, finishes by debating combined reflections. On the practical classes, features such as, the technical, didactic, environmental, social, safety and regulatory will be explored for climbing and orienteering adapted for different audiences and contexts. The student will be evaluated individually through his classes' involvement and by his knowledge on a written test. On the practical area, the student will be evaluated individually by its technical knowledge's on climbing, and planning, applying and evaluating a basic route on orienteering in a small group. The final mark of each student will be addressed bearing in mind all the work carried out, individual, on a group and on a written test.

6.2.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

As aulas teóricas de introdução de conteúdos pelo docente e/ou investigação/apresentação de conteúdos por parte dos alunos, promovem o debate e reflexão com o objetivo da construção de raciocínios tendo em conta o conhecimento dados históricos, contextuais e organizacionais; conhecer o contexto técnico e regulamentar da escalada e da orientação, para diferentes populações; Nas aulas práticas o aluno tem uma participação ativa na organização e gestão dos alunos e dos equipamentos para as diferentes etapas da aula. Neste contexto, a participação e responsabilização do aluno, permite uma interpretação efetiva da realidade e aplicabilidade dos desportos de ar livre dando cumprimento aos objetivos da UC. O aluno vivência todas as etapas do ensino-aprendizagem dos desportos de ar livre abordados, inicia o seu percurso em situações elementares em ambientes controlados passando posteriormente (após aquisição das competências mínimas de segurança) para ambientes naturais. O risco associado aos desportos de ar livre exige rigor na certificação de competências. A avaliação está calculada de forma segura representando um momento alto da aprendizagem. Este momento exige ao aluno uma avaliação do risco da atividade e preparação e treino evidenciando a coerência das metodologias de ensino aos objetivos da unidade curricular.

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

The theoretical classes presenting new matters by the teacher and/or investigation/presentation of matters by the students, promote debates and reflections with the purpose to build arguments based on historical, contextual and organizational data; be aware of regulations and technical contexts of climbing and orienteering, for different populations; In the classes, the student has an active involvement organizing and managing other students and equipment's for the different class stages. On this context, student participation and accountability allows an effective reading of reality and applicability of outdoor sports, fulfilling the CU goals. The student covers all the stages of teaching and learning for the outdoor sports addressed, starts with basic scenarios on a controlled environment, passing to (after acquiring the safety skills needed) outdoor scenarios.

The risk involved on outdoor sports demands accuracy on skills certification. The evaluation is safety measured, representing a high moment on the learning process. This moment demands that the student evaluates the risk of the activity, preparation and training showing consistency on the teaching methodologies to the goals of the CU.

6.2.1.9. Bibliografia principal:

Aires, Q.; Santos, P.; Costa, F. (2010) Orientação – Desporto com Pés e Cabeça. Edições Federação Portuguesa de Orientação
Gaines, B. ; Long, J. (2008) Anclajes de escalada - Guía de campo. Colección: Manuales Desnivel. 1ª Ed, Ediciones Desnivel
Raleigh, D. (2007) Nudos y cuerdas para escaladores. Colección: Manuales Desnivel. 1ª Edição, Ediciones Desnivel. Madrid
Hasselstrand, C. (1987). Learning Orienteering Step by Step. International Orienteering Federation; Suécia
Liben, L. S., Kastens, K. A., & Stevenson, L. M. (2002) Real-World Knowledge through Real-World Maps: A Developmental Guide for Navigating the Educational Terrain. Developmental Review
McNeill, C.; Cory-Wright, J. e Renfrew, T. (1998) "Teaching Orienteering"; Ed. Harveys, Human Kinetics, Reino Unido.
Mic,P. (2007) Rock climbing - Introduction to essential technical skills for leaders and second. 1ª Edição, Editora Cicerone. Reino Unido.

Smith, P. (2009) Climbing Games. Published in Great Britain by Pesda Press

Mapa IX - Jogos Desportivos Coletivos II / Team Sports II

6.2.1.1. Unidade curricular:

Jogos Desportivos Coletivos II / Team Sports II

6.2.1.2. Docente responsável e respectivas horas de contacto na unidade curricular (preencher o nome completo):

Rui Manuel Neto e Matos

6.2.1.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

*José Alberto Zúquete Martins Fernandes leciona 15h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno
André Filipe Magalhães Brogueira de Teixeira e Afra leciona 30h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno*

António Sérgio de Almeida Paiva leciona 45h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno

José Alberto Zúquete Martins Fernandes leciona 15h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral

André Filipe Magalhães Brogueira de Teixeira e Afra leciona 30h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral

António Sérgio de Almeida Paiva leciona 45h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral

6.2.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

José Alberto Zúquete Martins Fernandes teaches 15h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime

André Filipe Magalhães Brogueira de Teixeira e Afra teaches 30h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime

António Sérgio de Almeida Paiva teaches 45h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime

José Alberto Zúquete Martins Fernandes teaches 15h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime

André Filipe Magalhães Brogueira de Teixeira e Afra teaches 30h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime

António Sérgio de Almeida Paiva teaches 45h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime

6.2.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Dominar os princípios da teoria do exercício na análise dos movimentos, de modo a providenciar um adequado supervisionamento. Capacidade de planificar e avaliar a aprendizagem e o treino nesta diversidade de desportos para raparigas/mulheres e rapazes/homens de diferentes culturas motoras.

Dominar princípios e códigos de conduta na organização, realização e condução de atividades físicas promotoras da saúde e de estilos de vida ativos.

Andebol e Basquetebol: Conhecer o contexto e a história das modalidades; Conhecer a estrutura das modalidades ao nível dos regulamentos, fases de jogo e ações técnico táticas; Conhecer e identificar os aspetos críticos das componentes técnicas e táticas; Analisar o nível de jogo; Conhecer as fases e meios de ensino do jogo; Conhecer as diferentes metodologias de ensino do jogo; Identificar e aplicar de forma adequada os meios de ensino do jogo; Planear, concretizar e avaliar exercícios de treino de para jovens praticantes;

6.2.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Master the theoretical principles of the exercise in movement analysis, in a way to provide adequate supervising. Skill to plan and evaluate learning and training in this diversity of sports for girls/women and boys/men from different motor cultures and with different needs. Master principles and codes of conduct in organizing, implementing and conducting health promoting and active lifestyles physical activities.

Handball and Basketball: Knowing the context and historical background of the sports; Knowing the structure of the sports in the matters of regulations, game phases and technical-tactical actions; Knowing and identifying the critical aspects of technical ad tactical components; Analyse the level of practice; Knowing the game's teaching phases and means; Knowing different methodology for teaching the game; Identifying and applying accordingly de game's teaching means; Planning, materializing and evaluating teaching exercises for young players;

6.2.1.5. Conteúdos programáticos:

Andebol

Abordagem contextual e histórica do Andebol; Regulamentação desportiva do Andebol; Conhecer e descrever os aspetos críticos das componentes técnicas e táticas do Andebol; Caracterização geral do jogo e Caracterização do jogo infantil; Análise do nível do jogo Planear, concretizar e avaliar exercícios de treino de Andebol para jovens praticantes; Meios de ensino do jogo; Intervenção pedagógica - Aspetos pedagógicos na aplicação das regras do jogo; O jogo formal 7x7 – posições específicas; Princípios do jogo de Andebol; As fases do jogo de Andebol; As componentes do jogo de Andebol.

Basquetebol

Abordagem contextual e histórica do Basquetebol; Estrutura do jogo de Basquetebol; Regulamentação da

modalidade; Fases do jogo; Principais ações técnico-táticas; Referências fundamentais para o ensino do jogo; Fases de ensino do Basquetebol; Metodologias e Meios de ensino; Referências para o planeamento; Estruturas desportivas e competições; Basquetebol adaptado.

6.2.1.5. Syllabus:

Handball

Contextual and historical approach to handball; Handball's sport regulation; Knowing and describing the critical aspects of technical and tactical components of Handball; General characterization of the game and characterization of the child's game; Game level analysis Planning, materialize and evaluate training exercises for young Handball players; Game's teaching methods; Pedagogical Intervention – Pedagogical aspects in the game's rule application; Formal game 7x7 – specific positions; Handball's game principles; Handball's game phases; Handball's game components.

Basketball

Contextual and historical approach to Basketball; Basketball's game structure; Regulations of the sport; Game phases; Prime technical-tactical actions; Fundamental references for teaching the game; Teaching phases of Basketball; Game's quality indicators; Teaching methodology and means; Planning references; Sports and competitions structures; Wheelchair Basketball.

6.2.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.

Os objetivos e as diretrizes da UC estão explicitados e são coerentes com a perspetiva de formação académica, profissional, cidadania e responsabilidade social dos alunos como futuros técnicos superiores nesta área. O conteúdo é suficiente para atender os principais problemas de necessidade de conhecimento sobre esta área por parte dos alunos.

A Organização dos conteúdos; abordagem subjacente à prática; atualidade das informações e adequação ao nível da turma; sequência e estrutura dos pontos principais; motivação e criatividade; coerência entre plano e aula e avaliação estão estruturados com coerência entre si.

6.2.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

The objectives and guidelines of the CU are explicit and coherent with the perspective of academic and professional shaping, citizenship and social responsibility of the students as future superior technicians in this field. The content is sufficient to attend the student's main issues of know-how in this field. The organization of contents; underlining approach to the practice; today's information and adequacy to the level of the class; Main aspects' structure and sequence; motivation and creativity; plan, class and evaluation are structured coherently between themselves.

6.2.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

A unidade curricular de Jogos Desportivos Coletivos I encontra-se organizada em aulas teórico - práticas e trabalho de campo.

As aulas de cariz teórico consistem na transmissão de conteúdos pelo docente e investigação/apresentação de conteúdos por parte dos alunos. No cariz prático das modalidades, explorar-se-ão aspetos técnicos e táticos, bem como o planeamento, concretização e avaliação de atividades desportivas.

Para obter aprovação na Unidade Curricular, o aluno tem de atingir a nota mínima de 9,5 valores: Componente Teórica (60% da nota final) - Frequência escrita abrangendo matéria lecionada nos blocos de Andebol e Basquetebol - nota mínima de 7 (sete) valores; Componente Prática (40% da nota final): - Bloco de Andebol – Realização e apresentação de um trabalho de grupo/pesquisa (20% da nota final; nota mínima de 7 valores); - Bloco de Basquetebol - Realização e apresentação de um trabalho de grupo/pesquisa (20% da nota final; nota mínima de 7 valores).

6.2.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Collective sports games unit I is organized in theoretical-practical classes and in field work.

The classes with theoretical nature consist in passing contents by the teacher and investigating/presenting the contents on the students' behalf. In the practical nature of the sports, technical and tactical aspects will be explored, as well as the planning, materializing and evaluating sports activities. To obtain approval in the Curricular Unit, the student must achieve the minimal grade of 9,5 points: Theoretical Component (60% of the final grade) – Written examination covering subjects taught in Handball and Basketball classes – minimal grade of 7 points; Practical component (40% of the final grade): - Handball class – Realization and presentation of a group work/research (20% of the final grade; minimal grade of 7 points); - Basketball class - Realization and presentation of a group work/research (20% of the final grade; minimal grade of 7 points).

6.2.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

Assumir uma atitude científica/problematizadora perante as práticas dos profissionais

Analisar criticamente textos científicos

Colaborar com profissionais da área

Aplicar com rigor técnicas de observação

Problematizar os dados recolhidos

Interpretar situações educativas/formativas à luz dos diferentes contributos das unidades curriculares

Equacionar estratégias de intervenção adequadas ao contexto

Elaborar um projeto de investigação a partir das práticas recolhidas

*Redigir um relatório de investigação
Trabalhar em equipa
Comunicar oralmente e por escrito*

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

*Assuming a scientific/problem finding attitude before the professional's practice
Analysing critically scientific texts
Collaborate with professionals of the field
Applying rigorously observation techniques
Place problems with the achieved data
Interpret educational/formational situations in light of the different contributions of the curricular units
Equate intervention strategies adequate to the context
Elaborate a research project from de achieved practice
Write in a investigation report
Work in a team
Communicate both orally and in writing*

6.2.1.9. Bibliografia principal:

*Andebol
OLIVEIRA, F. (1995). Ensinar o Andebol. Porto: Campo das Letras.
RIBEIRO, M. (2002). Andebol de 5...é a valer!. Lisboa: Federação de Andebol de Portugal.
RIBEIRO, M. & Volossovitch, A. (2004). Andebol 1. O ensino do Andebol dos 7 aos 10 anos. Lisboa: Edições FMH e FAP
RIBEIRO, M. & Volossovitch, A. (2008). Andebol 2. O ensino do Andebol dos 11 aos 14 anos. Lisboa. Edições FMH.
SANTOS, F. (1995). Jogos de iniciação de andebol, Oeiras: Câmara Municipal de Oeiras.
Basquetebol
Adelino, J (2003); “As coisas Simples do Basquetebol”; Associação Nacional de Treinadores de Basquetebol; 6ª Edição; Lisboa
Araújo, J., (1994). Ser Treinador. Lisboa: Editorial Caminho.
Araújo, J. (1995). Manual do Treinador do Desporto Profissional. Campo das Letras. Porto
Betran, J (2000); “1250 Ejercicios y juegos en baloncesto”; Editorial Paidotribo, Volume 1,2 e 3; 4ª edição; Barcelona*

Mapa IX - Nutrição e Atividade Física / Nutrition and Physical Activity

6.2.1.1. Unidade curricular:

Nutrição e Atividade Física / Nutrition and Physical Activity

6.2.1.2. Docente responsável e respectivas horas de contacto na unidade curricular (preencher o nome completo):

Rui Manuel Neto e Matos

6.2.1.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

*Abigail Débora Nogueira Carreira Branco leciona 22,5h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno
Teresa Maria Tojeira da Silva Ferreira leciona 37,5h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno
Abigail Débora Nogueira Carreira Branco leciona 22,5h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral
Teresa Maria Tojeira da Silva Ferreira leciona 37,5h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral*

6.2.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

*Abigail Débora Nogueira Carreira Branco teaches 22,5h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime
Teresa Maria Tojeira da Silva Ferreira teaches 37,5h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime
Abigail Débora Nogueira Carreira Branco teaches 22,5h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime
Teresa Maria Tojeira da Silva Ferreira teaches 37,5h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime*

6.2.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

*Objetivos: Identificar as funções biológicas dos nutrientes; Descrever os hábitos nutricionais durante as várias fases de desenvolvimento; Relacionar nutrição, consumo calórico e atividade física; Utilizar metodologias de avaliação do estado nutricional e quantificação da composição corporal.
Competências: 1. Identificar as funções dos nutrientes; 2. Descrever os hábitos nutricionais nas várias etapas de crescimento e desenvolvimento humano; 3. Relacionar a nutrição com o consumo calórico e atividade física; 4. Conhecer a dinâmica do balanço energético; 5. Usar metodologias de avaliação do estado nutricional*

e de quantificação da composição corporal; 6. Descrever os processos fisiológicos da nutrição e as principais doenças com forte condicionante alimentar; 7. Caracterizar os principais distúrbios alimentares; 8. Identificar noções básicas e específicas relativas a hábitos saudáveis da população em geral e em populações específicas.

6.2.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Objectives: Identify biological functions of nutrients; describe nutritional habits during the several stages of development; Relate nutrition, caloric consumption and physical activity; Use nutritional state evaluation methods and body composition quantification.

Competencies: 1. Identify nutrients functions; 2. Describe nutritional habits in various stages of human development; 3. Relate nutrition with caloric consume and physical activity; 4. Know the dynamics of energetic balance; 5. Use nutritional state evaluation methods and body composition quantification; 6. Describe the physiological processes of nutrition and most relevant sicknesses with strong food conditioning; 7. Characterize main food disorders; 8. Identify basic and specific notions relating to healthy habits of general population and in specific populations.

6.2.1.5. Conteúdos programáticos:

1 - Introdução à nutrição; 2 - Nutrição e energia; 3 – Nutrimentos; 4 - Roda dos alimentos; 5 - Géneros alimentares ausentes da roda dos alimentos; 6 - Dieta mediterrânica; 7 - Processos fisiológicos da nutrição; 8 – Doenças e distúrbios alimentares; 9 - Balanços nutricionais e composição corporal; 10 - Métodos de avaliação do estado nutricional; 11. Alimentação e desenvolvimento humano; 12 - Nutrição para a atividade física e o treino; 13 - Suplementação e ajudas ergogénicas; 14. Alimentação, educação e saúde.

6.2.1.5. Syllabus:

1 – Introduction to nutrition; 2 – Nutrition and energy; 3 – Nutriments; 4 – Wheel of food; 5 – Food not present in the wheel of food; 6 – Mediterranean diet; 7 – Physiological processes of nutrition; 8 – sickness and food disorders; 9 – Nutritional balances and body composition; 10 – nutritional condition evaluation methods; 11 – Food and human development; 12 – Nutrition for physical activity and training; 13 – supplements and ergogenic help; 14 – food, education and health

6.2.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.

No desenvolvimento desta U.C. tentar-se-á que seja percebida a importância da atenção sobre os hábitos alimentares, considerando a sua importância na qualidade de vida do indivíduo e na prática desportiva/ atividade física. Será dada especial atenção à descrição dos processos fisiológicos da nutrição, às principais patologias com forte condicionante alimentar, assim como à caracterização dos principais distúrbios alimentares.

6.2.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

In this C.U. development the focus will be on the importance of a careful look at food habits, considering their importance in life quality and in physical and sports activities. A closer look will give to the description of the physiological processes of nutrition, main pathologies regarding food disorders, as to characterization of those food disorders.

6.2.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

As aulas teórico-práticas. Os conteúdos serão lecionados com recursos audiovisuais; efetuadas atividades práticas com recurso a material específico.

Os alunos poderão ser avaliados através de:

A) Avaliação contínua – Um teste teórico (60%) e um trabalho de grupo (40%). Os trabalhadores-estudantes ou outros não sujeitos a número mínimo de presenças, terão como elementos de avaliação um teste teórico (60%) e um trabalho grupo (40%) cujos moldes de realização deverão ser combinados com o docente da U.C. nos primeiros 15 dias de aulas.

Para aprovação, a média dos dois elementos deverá ser igual ou superior a 9.5 valores, não podendo, em nenhum deles, ser obtida classificação inferior a 7.0 valores.

B) Avaliação por exame - Uma prova global escrita, correspondendo a 100%, A aprovação na unidade curricular, dependerá da obtenção de um mínimo de 9.5 valores.

6.2.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Classes will be as theoretical as practical. The contents will be communicated using audio visual resources; some practical activities will be conducted, and some of them will use specific materials.

Students might be evaluated through:

A) Continuous Assessment – a theoretical test (60%) and a group paper (40%) Working students, or others, not submitted to minimum presences numbers will have a theoretical test (60%) and a group paper (40%), in terms and conditions approved by the teacher in the first two weeks of class.

For approval, the weighted average must be equal or higher than 9.5 points, but in none of them can the student achieve less than 7.0 points.

NOTE: There will be no rounding in any assessment elements, but only on the final score

B) Assessment by exam – realization of a general test of knowledge (about all the issues discussed in class), written, to be scored until 100%, mining 20 (twenty) points. For approval students need to score at least 9.5

points

6.2.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

A repetição de ideias sem critérios práticos não permite aos profissionais a facilidade e rapidez na tomada de decisão. Por isso tentar-se-á que sejam apresentadas formas de aplicação dos conhecimentos adquiridos numa forma prática e relevante para o desempenho profissional num cenário inovador em que seja visível o real contributo da temática tratada para a intervenção profissional em qualquer área de Desporto e Bem-Estar. Desta forma criamos, igualmente, condições para o desenvolvimento de atividades investigativas.

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

The lack of practical criteria within the simple repetition of ideas does not allow professionals the ability to decide and judge quickly. There for, ways to use practically acquired knowledge will be presented in a practical and relevant form to a professional's action, in an innovative scene, where the real contribute of issues discussed in class will be understood for a professional in any area of sport and well-being. Working this way, we create, mutually, the perfect conditions for investigation activities.

6.2.1.9. Bibliografia principal:

Almeida, M. D. V. e Afonso, C. I. P. N. (1997). Princípios básicos de alimentação e nutrição. Lisboa: Universidade Aberta.
Couto, A. (1996). Fluidos e electrólitos do corpo humano – da fisiologia à clínica. Lisboa: LIDEL – Edições técnicas, Lda.
Ferreira, F. A. G. (1994). Nutrição humana (2ª ed). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
Insel, P., Turner, R. E. and Ross, D. (2002). Nutrition. Sudbury, Massachusetts: Jones and Bartlett Publishers.
Katch, F.I., McArdle, W.D. (1984). Nutrição, controlo de peso e exercício (2ª ed.). Rio de Janeiro: Editora Médica e Científica Lda.
Mahan, L. K., Escott-Stump, S. (2002). Krause – Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. São Paulo: Ed Roca.
Seeley, R. (1997) Anatomia e Fisiologia. Lisboa: Lusodidacta.
Horta, Luis (1996). Nutrição no Desporto. Editorial Caminho, S.A. Lisboa.
Teixeira,P., Sardinha, L., Barata, J.L.(2008). Nutrição, Exercício e Saúde: LIDEL – Edições Técnicas, Lda.

Mapa IX - Psicologia Social e do Desenvolvimento / Social and Development Psychology

6.2.1.1. Unidade curricular:

Psicologia Social e do Desenvolvimento / Social and Development Psychology

6.2.1.2. Docente responsável e respectivas horas de contacto na unidade curricular (preencher o nome completo):

Maria Isabel Pinto Simões Dias

6.2.1.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Maria Odília de Jesus Almeida Abreu leciona 60h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno
Maria João Sousa Pinto dos Santos leciona 60h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral

6.2.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

Maria Odília de Jesus Almeida Abreu teaches 60h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime
Maria João Sousa Pinto dos Santos teaches 60h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime

6.2.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Ao longo desta unidade curricular pretende-se que os estudantes desenvolvam o espírito crítico, a autonomia, o trabalho em equipa, a capacidade de relacionar os conhecimentos construídos com fenómenos reais contextualizados.

A capacidade de aprender a aprender desenvolver-se-á em contexto educativo através

- (1) do estabelecimento de relações interpessoais diversas*
- (2) da pesquisa e análise de constructos no âmbito da psicologia social e do desenvolvimento*
- (3) da resolução de problemas contextualizados às temáticas subjacentes à unidade curricular*
- (4) de exercícios formativos para o trabalho com crianças, adolescentes, adultos e idosos*
- (5) de exercícios de dinâmicas de grupo*
- (6) do desenvolvimento de competências para lidar com pessoas com características distintas em contexto grupais.*

6.2.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

In this curricular unit we pretend that students develop critical spirit, autonomy, team work skills and the capacity to relate the knowledge constructed with contextualized real experience.

The learning capacity will be developed in educative context through

- 1. relationships establishment*

2. *thematic research and analysis on social and developmental psychology*
3. *solving problem linked to the curricular unit thematic*
4. *formative exercises to work with children, teenagers and adults*
5. *group dynamic exercises*
6. *competencies' development to work with people with different characteristics in group context*

6.2.1.5. Conteúdos programáticos:

1. *Psicologia: conceito e áreas de intervenção.*
2. *O desenvolvimento humano: percurso desenvolvimental do nascimento à morte.*
3. *O grupo e os fenómenos grupais: relações interpessoais (conflitos e sua negociação), formação de impressões e atracção interpessoal.*
4. *Técnicas de animação e dinâmicas de grupo (quebra gelo; apresentação; integração; animação e relaxamento; open space, ...).*

6.2.1.5. Syllabus:

1. *Psychology: concept and intervention áreas*
2. *Human development: from birth to death*
3. *Group and group occurrence: interpersonal relationships (conflicts and negotiation), formation of impressions and interpersonal attraction*
4. *Techniques of animation and group dynamic (breaks ice; presentation, integration, animation and relaxation, open space, ...)*

6.2.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.

A proposta de conteúdos programáticos apresentada procura dar resposta à consolidação das competências definidas e aos objetivos formulados para esta UC.

6.2.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

The contents seek to provide for the consolidation of the competencies and the objectives for this curricular unit.

6.2.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

As sessões procurarão constituir-se como espaços de partilha e troca de experiências no âmbito da unidade curricular, numa busca do envolvimento dos estudantes na construção das suas aprendizagens. Ao longo de 60 horas TP e 4 horas OT, a conceptualização referenciar-se-á aos conhecimentos revelados pelos estudantes e a dados da investigação.

A avaliação será efetuada com base em duas provas escritas. A nota final da UC resultará da média ponderada destas duas provas/componentes. Os alunos que se encontrem impedidos de frequentar 75% das aulas serão igualmente avaliados por duas provas escritas de avaliação individual. O exame final consistirá numa prova com a duração de 2 horas.

6.2.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

The sessions will be spaces of allotment and exchange of experiences in the scope of the curricular unit and will search the involvement of the students in the construction of its learning's. Throughout 60 hours TP and 4 hours OT, the conceptualization will be referenced to the knowledge discovered by the students and by research data.

Two written test will be asked to the students. The final mark will result of the weighed mean of these two tests. Students', who can't be present in 75% of the lessons, equally will be evaluated by two individual written tests. The final examination will consist of a test with the duration of 2 hours.

6.2.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

Ao longo desta unidade curricular, procurar-se-á construir um ambiente relacional na turma que facilite a consolidação de competências colaborativas, éticas e comunicacionais essenciais ao futuro desempenho profissional.

Serão valorizadas atitudes de questionamento, reflexão crítica, fundamentação das decisões e opiniões e respetiva partilha.

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

This curricular unit will seek to build a friendly classroom environment that facilitates the consolidation of collaborative, ethical and communicative competencies essential for future professional performance.

A questioning attitude, critical reflection and substantiation of decisions and opinions will be looked on favourably.

6.2.1.9. Bibliografia principal:

- FLEMING, M (2005). Entre o Medo e o desejo de Crescer – Psicologia da Adolescência. Lisboa: Edições Afrontamento.*
- FONSECA, A. (2010). Crianças e Adolescentes. Uma Abordagem Multidisciplinar. Coimbra: Almedina.*
- MATOS, C. (2002). Adolescência. Lisboa: Climepsi.*
- MARCHAND, H. (2001). Temas de desenvolvimento psicológico do adulto e do idoso. Coimbra: Quarteto Editora.*
- MIRANDA, S. (2003). Novas dinâmicas para grupos – a aprendizagem do conviver. Porto: Edições ASA.*
- PAPALIA, D. & OLDS, S. (2000). Desenvolvimento humano (7ª ed.). Porto Alegre: Artmed Editora.*
- TAVARES, J., Pereira, A.S., Gomes, A.A., Monteiro, S., & Gomes, A. (2007). Manual de Psicologia do desenvolvimento e aprendizagem. Porto: Porto Editora.*

Mapa IX - Biomecânica / Biomechanics**6.2.1.1. Unidade curricular:**

Biomecânica / Biomechanics

6.2.1.2. Docente responsável e respectivas horas de contacto na unidade curricular (preencher o nome completo):

Rui Manuel Neto e Matos

6.2.1.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

- Luís Pedro Inácio Coelho leciona 37,5h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno*
- Pedro Gil Frade Morouço leciona 22,5h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno*
- Luís Pedro Inácio Coelho leciona 37,5h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral*
- Pedro Gil Frade Morouço leciona 22,5h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral*

6.2.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

- Luís Pedro Inácio Coelho teaches 37,5h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime*
- Pedro Gil Frade Morouço teaches 22,5h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime*
- Luís Pedro Inácio Coelho teaches 37,5h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime*
- Pedro Gil Frade Morouço teaches 22,5h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime*

6.2.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):**Enquadramento**

A Biomecânica(B) descreve a ciência dedicada ao estudo dos sistemas biológicos 1 perspectiva mecânica. Trata-se 1 campo de pesquisa científica relativa/ jovem mas as suas considerações têm 1 valor incalculável em variadas disciplinas e em campos profissionais distintos. Especifica/ a B. do Desporto consiste na adaptação deste campo de pesquisa ao estudo do movimento do corpo humano(H) em atividades desportivas(Hall 1991). 1 dos seus principais interesses é o incremento da performance por ex., identificando meios para alterar padrões de movimento H.(Vilas-Boas 2001)

Competências

Compreender clara/ as estratégias e metodologias na promoção de estilos de vida saudável e ativa ao longo da vida

Analisar e diagnosticar os comportamentos motores(CM) c/ base em princípios B.

Prescrever os CM c/ base em princípios B.

Implementar trabalhos laboratoriais e de terreno de âmbito B

Objetivos

Compreender e desenvolver metodologias de trabalho subjacentes às etapas de investigação

6.2.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Biomechanics describes the science devoted to the study of biological systems from a mechanical perspective. It is a field of scientific research relatively young but their considerations are invaluable in various disciplines and indifferent professional fields. Specifically, Sport Biomechanics is the adaptation of the field to the study of human body motion in sports (Hall, 1991). One of his main concerns is the increase in performance, for example, identifying ways to alter patterns of human movement (Villas-Boas, 2001). It is intended by this CU that students learn how to:

Analyse, diagnose and prescribe motor behaviour based on biomechanical principles; Implement laboratory work and field of biomechanical context; Understand and develop working methods underlying the stages of research.

6.2.1.5. Conteúdos programáticos:

- Introdução à Biomecânica(B)*
- Ciências do Desporto e a B.*
- Definições de B.*
- Considerações epistemológicas*
- Formas de movimento*

Terminologia e os padrões de referência
Cinemática linear
Posição, distância, deslocamento e a duração
Velocidade
Aceleração
Cinemática dos projéteis
Cinemática angular
Ângulo absoluto e o ângulo relativo
Posição, a distância angular e o deslocamento angular
Período e a frequência
Velocidade angular
Aceleração angular
Estática
Momento de força
Alavancas
Centro de Massa
Estabilidade e equilíbrio
Cinética Linear
Leis newtonianas
Atrito
Quantidade de movimento
Impulso de força
Pressão
Trabalho mecânico
Potência mecânica
Energia mecânica
Cinética angular
Momento de inércia
Momento angular
Análogos angulares às leis newtonianas
Biomecânica do Crescimento e do Desenvolvimento Ósseo
Cargas mecânicas sobre os ossos
Propriedades e a estrutura do tecido ósseo
Crescimento e o desenvolvimento ósseo
Resposta óssea às cargas mecânicas

6.2.1.5. Syllabus:

Introduction to Biomechanics(B)
Sport Science and B.
Definitions
Epistemological considerations
The forms of movement
The terminology and reference standards
Linear Kinematics
The position, distance, displacement and duration
The speed
The acceleration
The kinematics of projectiles
Angular Kinematics
The absolute angle and the relative angle
The position, angular displacement and angular distance
The period and frequency
The angular velocity
The angular acceleration
Static
The moment of force
The levers
The Centre of Mass
The stability and balance
Linear Kinetics
The Newtonian laws
Friction
The linear moment
The force impulse
The pressure
The mechanical(M) work
The M. power
The M. energy
Angular Kinetics
The moment of inertia
The angular momentum
Transfer to the Newtonian laws

B. of Bone Growth and Development
M. loads on bones
The properties and structure of bone tissue
The growth and bone development
The bone response to M. loads

6.2.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.

Na abordagem a esta U.C. tentamos percorrer um caminho estreito entre o que se faz nos laboratórios e a sua aplicação prática na compreensão do movimento humano. Tendo em consideração que a Biomecânica simboliza a aplicação da mecânica ao ser vivo, interpretando, assim, os seus gestos nas tarefas diárias, consideramos que os estudantes deverão ter como base os conhecimentos básicos da física e das leis do movimento. O estudo das tarefas motoras implica a utilização da mecânica como ferramenta de apoio, portanto, visualização de vetores, cálculos matemáticos, gráficos e tabelas que se constituem em praxis na operação dos acontecimentos.

6.2.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

In this CU approach, it is tempted to walk a narrow path between what is done in the laboratories and their practical application in the understanding of human movement. Taking into account that the biomechanics symbolizes the application of mechanics to the living, playing his gestures in daily tasks, we believe that students should be based on the basic knowledge of physics and the laws of motion. The study of motor tasks involving the use of mechanical support as a tool, therefore, viewing vectors, mathematical graphs and tables that constitute praxis in the operation of events.

6.2.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Metodologia

As aulas serão de cariz teórico e teórico-prático. Os conteúdos serão lecionados: com recurso a apresentações PowerPoint permitindo uma assimilação mais fácil por parte dos alunos; serão visionados vídeos alusivos aos conteúdos abordados; existirão aplicações práticas dos conteúdos teóricos abordados

Avaliação

Os alunos poderão ser avaliados através de

Avaliação contínua-1ª frequência (30%) 2ª frequência (30%) e trabalho individual (40%). Não poderá ser obtida a classificação inferior a 7,0 valores em nenhum destes. Os trabalhadores-estudantes ou outros estudantes não sujeitos a número mínimo de presenças (75%) terão como elementos de avaliação um teste teórico (40%) e um trabalho individual (60%). Para aprovação a média ponderada destes dois elementos deverá ser igual ou superior a 9,5 valores

Avaliação por exame-prova global de conhecimentos, na modalidade de teste escrito, correspondendo a 20 valores A aprovação dependerá da obtenção de um mínimo de 9,5 valores

6.2.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Methodology

Classes will be exclusively theoretical and theoretical-practical. The content will be taught: using PowerPoint presentations allowing an easier assimilation by students will be screened videos depicting the subjects covered, and there are practical applications of theoretical concepts discussed.

Students may be assessed through

Continuous assessment-the first written test (30%) the second written test (30%) and an individual work (40) In any of them cannot be obtained ranking values lower than 7,0. Working students or other students not subject to attendance (75%) as elements of assessment have a theory test (60%) and an individual work (40%). For approval, the weighted average of these two elements should be equal to or higher than 9,5

Assessment by exam-an overall test of knowledge (covering all the subjects taught), in the form of a written test, corresponding to 100%, 20 (twenty) points. The approval of the course will depend on obtaining a minimum of 9,5 or above

6.2.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

A metodologia pedagógica da unidade curricular assenta nos princípios de articulação entre teoria e prática e de "aprender fazendo", pelo que recorre a espaços de exposição, de debate e reflexão, quer com base nos contributos teóricos, quer com base na experiência pessoal, bem como a trabalhos de campo que requerem a recolha de dados em situações reais e fazem apelo à mobilização teórica na sua análise.

Algumas sessões ao longo da U.C. serão dedicadas ao acompanhamento da realização dos trabalhos, apoiando os estudantes na planificação, execução e avaliação das atividades a realizar, propondo leituras orientadas de textos de diversos documentos, apoiando a construção de instrumentos de trabalho no terreno.

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

The teaching methodology of the course based on the principles of articulation between theory and practice and "learning by doing", that refers to the exhibition spaces, debate and reflection, both based on the theoretical contributions, whether based on personal experience, as well as the field work that require the collection of data in real situations and do call for mobilization in the theoretical analysis.

Some sessions throughout this CU will be devoted to monitoring the implementation of the work, supporting students in the planning, implementation and evaluation of activities to perform, offering guided reading of

texts of various documents, supporting the construction of instruments for field work.

6.2.1.9. Bibliografia principal:

Abernethy, A.B; Mackinnon, L.T; Neal, R.J; Kippers, V; Hanrahan, S.J(1997) The biophysical foundations of human movement. Human Kinetics, Champaign, Illionis
Bartlett, R (1999). Sports Biomechanics: preventing injury and improving performance. E & FN SPON, London
Bloomfield, J; Ackland, T.R; Elliott, B.C(1994). Applied anatomy and biomechanics in sport. Blackwell Scientific Publications, Australia
Carpenter, C.S(2005). Biomecânica. Sprint, Rio de Janeiro
Correia, P.P; Mil-Homens, P (2004). A Electromiografia no estudo do movimento humano. Serviço de Edições, Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa
Fragoso, I; Vieira, F(2005). Cinantropometria. Curso Prático. Serviço de Edições, Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa
Hall, S.J(1991). Biomecânica Básica. Guanabara Koogan, Rio de Janeiro
Hamill, J; Knutzen, K.M (2003). Biomechanical Basis of Human Movement. Lippincott Williams & Wilkins, USA
Settineri, L.I(1988). Biomecânica. Noções Gerais. Livraria Atheneu, Rio de Janeiro

Mapa IX - Dança / Dance

6.2.1.1. Unidade curricular:

Dança / Dance

6.2.1.2. Docente responsável e respectivas horas de contacto na unidade curricular (preencher o nome completo):

Maria Isabel Varregoso Rebetim Pereira

6.2.1.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Nuno Filipe dos Santos Carvalho leciona 22,5h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno
Marisa Daniela Fernandes Barroso leciona 67,5h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno
Nuno Filipe dos Santos Carvalho leciona 22,5h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral
Marisa Daniela Fernandes Barroso leciona 67,5h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral

6.2.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

Nuno Filipe dos Santos Carvalho teaches 22,5h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime
Marisa Daniela Fernandes Barroso teaches 67,5h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime
Nuno Filipe dos Santos Carvalho teaches 22,5h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime
Marisa Daniela Fernandes Barroso teaches 67,5h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime

6.2.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Pretende-se, que esta UC seja um espaço de formação que contribua para a sensibilização e experimentação dos benefícios que as atividades corporais rítmicas expressivas representam, quer para o desenvolvimento global de cada indivíduo, quer para o desenvolvimento social de grupos e comunidades.
Visa, alargar o contacto do estudante com aspetos da expressividade, da estética e da comunicação como finalidades do movimento, confrontando-se com as suas capacidades e fragilidades, fornecendo-lhe os instrumentos necessários para que identifique, alargue e controle os seus limites a nível individual e em grupo.
O aluno deve vivenciar situações estético-artísticas, usando o corpo e a música, individualmente ou em grupo, associadas a formas específicas da expressão corporal e da dança ou à linguagem de improvisação, imitação ou criação. Coreografar e executar composições expressivas em situação de exposição, permitindo o confronto dos elementos dançados com a apreciação de uma assistência.

6.2.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

This curricular unit is training to help raise awareness and experiment the benefits that rhythmic body activities represent for the overall development of each individual, either for the development of social groups and communities.
It aims to broaden the student's contact with aspects of expressiveness, aesthetic and communication with the purposes of the movement, confronted with their abilities and weaknesses, providing them with the necessary tools to identify, control and extend their limits individually and as a group.

The student must experience aesthetic and artistic situations, using the body and the music, individually or in small groups, associated with specific forms of dance and body expression, or the improvisation, imitation or recreation.

Choreograph and perform small expressive compositions in an exposure situation to assistance.

6.2.1.5. Conteúdos programáticos:

Serão abordados conteúdos técnicos específicos das várias formas de dança experimentados, nomeadamente Hip-Hop, Danças Tradicionais (contextualização, programação e realizar um evento no espírito do novo baile) e Expressão Corporal.

Questões Conceptuais: Definição da dança enquanto atividade comunicativa, corporal e artística. Dimensões da dança: educacional, terapêutica, artística/profissional e de animação.

Questões Técnicas- Desenvolvimento da capacidade rítmica e sua relação com a estética motora e corporal; Unidades estruturais da dança para todas as idades; Desenvolvimento da capacidade criadora, abordagem da apreciação crítica como meio de desenvolvimento estético-artístico.

Questões Pedagógicas-Valor pedagógico da dança - benefícios a nível motor, cognitivo, relacional-social, afetivo-emocional, criativo, expressivo, artístico, cultural. Metodologia de referência do ensino da dança para várias idades e populações no que respeita às estratégias e etapas de ensino.

6.2.1.5. Syllabus:

It will be include specific technical syllabus of the different forms of dance, including Hip-Hop, Folk Dance (contextualize, schedule an event and perform a dance in the concept of the "New Traditional Ball" concept) and Body Expression.

Conceptual Issues: Definition of dance as a communicative, artistic and bode movement activity. Dimensions Dance: educational, therapeutic, artistic / professional recreation.

Technical Issues-Development of rhythmic ability and its relationship to motor and body aesthetics, structural units of dance for all ages The Development of creative skills, critical assessment of the approach as a means of aesthetic and artistic development.

Pedagogic Issues - Pedagogical value of dance, the dance benefits: cognitive, social-relational, affective-emotional, creative, expressive, artistic, cultural. Reference methodology of teaching dance for different kind populations regarding to teaching strategies and steps.

6.2.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da unidade curricular.

Ao serem abordados os contextos taxonómicos e conceptuais, as técnicas, as metodologias e estratégias de ensino das diferentes formas de dança necessários para criar a capacidade e autonomia para gerir e controlar recursos materiais e humanos para a elaboração de composições expressivas, projetos ou eventos de dança, trabalhos coreográficos individuais e/ou em grupo, para diferentes idades, motivações, aplicáveis as dimensões da dança em diversos contextos no âmbito das formas de dança abordadas.

A unidade curricular de dança pretende através dos seus conteúdos criar uma janela de oportunidades à luz das necessidades do mercado adequadas a um primeiro ciclo de formação, criando também opções de escolha para aplicação imediata após este ciclo, ou de continuação para um segundo ciclo e/ou especialização.

6.2.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

When they approached the taxonomic and conceptual contexts, techniques, methodologies and teaching strategies of different dance forms to create the necessary capacity and autonomy to manage and control human and material resources for the preparation of expressive compositions, projects or dance events, individual choreographic works and / or in groups for different ages, motivations and applicable dimensions of dance in various contexts within the forms of dance.

The dance unit aims, to through its contents, create a window of opportunity in the light of market needs, also creating choices for immediate application after this cycle, or continued for a second cycle and / or specialization.

6.2.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

As aulas terão uma natureza teórico-prática(vivência prática de diversas situações de trabalho em atividades rítmicas expressivas e formas simples de dança criativa e outras acompanhadas de um suporte teórico técnico científico apropriado). As aulas de cariz mais teórico consistem na introdução de conteúdos pelo docente e/ou investigação/apresentação de conteúdos por parte dos alunos, promovendo o debate e reflexão No decorrer das aulas haverá diversas amostras coreográficas, baseadas nas diferentes formas de dança que irá terminar com a apresentação de trabalhos práticos ou instrução por parte dos alunos

A avaliação é essencialmente prática, inclui a participação individual nas aulas, composição e instrução de danças e a organização de um evento de danças tradicionais. Os alunos trabalham em pequenos grupos e são avaliados pelo trabalho desenvolvido enquanto equipa organizativa pesquisa e realiza trabalho específico da sua função, partilhando com a turma os conhecimentos adquiridos

6.2.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

The classes will have a theoretical and practical part (practical experience in various work situations in rhythmic activities and simple forms of expressive and creative dance, and others, supported by appropriate scientific theoretical and technical information). The theoretical classes, content will be introduction by the teacher and / or research / presentation by students, promoting discussion and reflection.

During practical classes there will be several samples choreography based on the different forms of dance that will end with the presentation of practical work or instruction by the students.

The evaluation is essentially practical, includes individual participation in classes, instruction, small dances composition and schedule folk dances event of. Students work in small groups and are valued for their work as

a team conducts research and organizational work of its specific function, sharing with the class what they have learned.

6.2.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

Nesta UC não se pretende abordar o movimento de carácter unicamente transmissivo, pretende-se iniciar e valorizar a experiência em termos de movimento expressivo e a vivências da dança propriamente dita, em diversas das suas formas.

O aluno é agente ativo do seu próprio processo de aprendizagem passando por diversos papais: participante, instrutor, autor de movimentos dançados e promotor da dança como instrumento de grande potencial.

Ao integrar as experiências adquiridas num plano individual é possível estabelecer um paralelismo das suas próprias vivências motoras/expressivas com os conhecimentos teóricos, a interpretação destes conhecimentos ligados aos nos resultados da prática (no aluno e na sua turma) e a aplicação destas aprendizagens no mercado de trabalho.

Na organização de um evento de danças tradicionais os alunos são divididos em grupos específicos tais como: logística, apresentadores, relações públicas, decoração e gestão do espaço, reportagem, publicidade /divulgação e avaliação. Tem como principal objetivo divulgar as danças como património cultural de alto-relevo social. A organização de um evento de dança permite ao aluno uma procura dinâmica do seu conhecimento que é diretamente integrada num ambiente realista de contacto direto com o público alvo.

Neste contexto, a participação e responsabilização do aluno, permite uma interpretação efetiva da realidade e aplicabilidade dos conteúdos abordados dando cumprimento aos objetivos unidade curricular. O aluno vivência todas as etapas do ensino-aprendizagem.

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

Is not intended in this subject to teacher the movement in a purely transmissive way. The golden aim is to improve the experience in terms of expressive movement and dance experiences itself in its different forms.

The student is an active agent of his own learning process, taking part of different tasks: participant, instructor, author and promoter of dance as a tool with a great potential.

Integrating the experiences in an individual plan, it is possible to the student associated their own expressive and motor movements experiences and his theoretical knowledge, an interpretation of those outcomes and related them to practice reality (student himself and his class), and the application of learning in the work market.

On the schedule of a folk dance event the students are divided into specific groups such as logistics, speakers, public relations, decoration and space management, reporting, advertising / promotion and evaluation. Its main objective is to promote dance as a cultural heritage of high social importance. The organization of this dance event allows students to search its hone knowledge in dynamic whey that will be directly integrated in a realistic environment in direct contact with the public.

On this context, participation and accountability of the student, allows an effective interpretation of reality and applicability of content covered in fulfilling with the objectives of the course. Students experience all stages of teaching and learning process.

6.2.1.9. Bibliografia principal:

BATALHA, A. P. (2004). Metodologia do Ensino da dança. Lisboa: FMH Edições, FMH-UTL, ISBN 972-735-107-7. Moura, M.; Monteiro, E. (2007). Dança em Contextos Educativos. FMH edições. Cruz Quebrada.

VARREGOSO, Isabel (2008). Tradição - Danças e Andanças. Colecção Espaços e Memórias da Alta Estremadura. Leiria: Folheto Edições e Design, CEPAE, CIID/IPL. ISBN 978-972-8821-96-8

VARREGOSO, Isabel (2004). Construção, Aplicação e Demonstração da Eficácia de um Programa de Dança Tradicional Portuguesa para Idosos. Estudos de Dança, n.º 7/8, Jan./Dez., FMH-UTL, 189-202. ISSN 0872-7201

Brooks, B. and Conroy T. (2010). Hip-Hop Culture in a Global Context: Interdisciplinary and Cross-Categorical. American Behavioral Scientist. January 2011 55: 3-8.

Rinaldi, R. (2010). World of Dance: European Dance; Second Edition. New York. Infobase Publishing.

Trindade, A. (2008). A Escrita da Dança - A notação do movimento e a preservação da memória coreográfica. Canoas: Editora da Ulbra

Mapa IX - Desportos Individuais II / Individual Sports II

6.2.1.1. Unidade curricular:

Desportos Individuais II / Individual Sports II

6.2.1.2. Docente responsável e respectivas horas de contacto na unidade curricular (preencher o nome completo):

Maria Isabel Varregoso Rebetim Pereira

6.2.1.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Eric Esperança Domingues leciona 26,54h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno

Nuno Miguel Pires Alves Amaro leciona 48,46h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno

Eric Esperança Domingues leciona 26,54h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral

Nuno Miguel Pires Alves Amaro leciona 48,46h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral

6.2.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

Eric Esperança Domingues teaches 26,54h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime

Nuno Miguel Pires Alves Amaro teaches 48,46h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime

Eric Esperança Domingues teaches 26,54h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime

Nuno Miguel Pires Alves Amaro teaches 48,46h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime

6.2.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):**Competências Gerais**

Saber planificar e avaliar situações de aprendizagem e de treino nestes desportos, orientados para indivíduos dos dois sexos, de todas as idades, com diferentes culturas motoras, visando motivações, necessidades, potencialidades e objetivos/metapas diversos

Dominar princípios e códigos de conduta na organização, realização e condução destas modalidades enquanto atividades físicas ou desportivas promotoras da saúde e de estilos de vida ativos

Competências Específicas

Conhecer dados históricos e contextuais

Conhecer as características do meio aquático e das atividades de combate

Conhecer os aspetos técnicos e regulamentares

Conhecer as instituições promotoras das modalidades abordadas

Planear, concretizar e avaliar atividades educativas, recreativas e de competição

Competências Transversais

Integrar conhecimentos de aprendizagens anteriores, através de outras Unidades Curriculares ou experiências de vida

Saber trabalhar em equipa

Saber estudar autonomamente

6.2.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:**General Competencies**

Learn to plan and evaluate learning and training situations in these sports, oriented to individuals of both sexes, all ages, with different cultures driven, seeking motivations, needs, strengths and goals / targets different

Mastering the principles and codes of conduct in the organization, implementation and conduct of these modalities as sports or physical activities which promote the health and active lifestyles

Specific Competencies

Know historical and contextual data

Know the main features of the aquatic environment and combat sports

Know the technical and regulatory aspects

Know the institutions that promote these sports

Learn to plan, implement and evaluate educational, recreational and competitive activities within the aquatic activities and combat sports

Transversal Competencies

Ability to integrate knowledge from previous learning through other Curricular Units or life experiences

Ability to work as a team

Ability to study independently

6.2.1.5. Conteúdos programáticos:

Atividades Aquáticas (AA)

Abordagem histórica das AA

Bases Mecânicas da Natação

Natação para Bebés

Adaptação ao Meio Aquático

Natação Pura Desportiva

Hidroginástica

Polo Aquático

Natação Sincronizada

Natação Adaptada

AA para Grávidas

Salvamento e Resgate Subaquático

Hóquei subaquático

Natação Adaptada

AA para Idosos

Planeamento, concretização e avaliação de Atividades Desportivas

Desportos de Combate (DC)

Abordagem histórica aos Desportos de Combate

Os Desportos Olímpicos: principal desporto a ser analisado - Judo

Organização e caracterização do Judo

Princípios; objetivos e valores associados a prática

Conteúdo técnico – táticos

Regras de arbitragem e gestos dos árbitros

Organização dos quadros competitivos

Diferenças entre desportos analisados
Outros Desportos a serem analisados/experenciados: Capoeira, Karaté, Esgrima, Taekwondo, Jujitsu
Kickboxing/Muay Thai
Planeamento, concretização e avaliação de Atividades Desportivas

6.2.1.5. Syllabus:

Aquatic Activities (AA)
Historical approach of the AA
Mechanical Basis of Swimming
Swimming for babies
Adaptation to the Aquatic Environment
Swimming
Hydrogymnastics
Water Polo
Synchronized Swimming
Adapted Swimming
AA for Pregnant Women
Underwater Rescue
Underwater hockey
Adapted Swimming
AA for the Elderly
Planning, implementation and evaluation of sports activities
Combat Sports (CS)
Historical approach of Combat sports
The Olympic Sports: principal sport to be analysed – Judo
Organization and characterization of Judo
Principles, objectives and values associated with practice
Technical-Tactical Content
Arbitration rules and gestures of the arbitrators
Organization of competitive tables
Differences between analysed sports
Other sports to be analysed / experienced: Capoeira, Karate, Fencing, Taekwondo, Jujitsu , Kickboxing and Muay Thai
Planning, implementation and evaluation of sports activities

6.2.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.

Os objetivos e as linhas orientadoras da UC estão claramente definidos e a congruência com a perspetiva de formação no 1º ciclo de estudos a nível académico, técnico, profissional, de cidadania e de responsabilidade social está garantida. Os conteúdos são pertinentes e suficientes para responder às necessidades de conhecimento sobre as áreas de intervenção, permitindo aos alunos uma base sólida para a aprendizagem e o desenvolvimento de competências a este nível.

A organização dos conteúdos, numa perspetiva de relacionamento com a intervenção prática e o contexto real, bem como a atualidade das matérias, organizadas como uma sequência e estrutura adequadas ao 1º ciclo de estudos, garantem a coerência entre si, que permitirá a consecução dos objetivos propostos para a Unidade Curricular.

6.2.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

The objectives and guidelines curricular unit are clearly defined and matching with the perspective of formation in the 1st cycle of studies in academic, technical, professional, citizenship and social responsibility is assured. The contents are relevant and sufficient to meet the needs of knowledge about the areas, allowing students a solid foundation for learning and skills development at this level.

The organization of contents from the perspective of relation with practical intervention and real context, as well as the timeliness of the material, organized as a sequence and structure appropriate to the 1st cycle of studies, ensure consistency between them, which will enable the achievement of the proposed objectives for the Curricular Unit.

6.2.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Aulas teórico-práticas, onde o docente deve ser um guia para as aprendizagens, através de metodologia assentes na resolução de problemas, debates, trabalhos de grupo, pesquisa e análise de documentos de bases de dados de referência onde o estudante deve ter um papel central e ativo.

Trabalho de campo promovendo um contato direto com profissionais e entidades da área, de forma a que o estudante conheça e compreenda o mercado de trabalho onde se irá inserir.

Avaliação CONTÍNUA

1 trabalho de grupo AA (15%)

1 Relatório de observação AA (10%)

Planear, concretizar e avaliar 1 sessão de Adaptação ao Meio Aquático (20%) e 1 de Natação (20%)

1 prova escrita DC (10%)

1 trabalho de grupo DC escrito + apresentação + relatório crítico (30%)

Avaliação de Estatutos Especiais:

1 prova escrita (40%)

Planear, concretizar e avaliar 1 sessão de Adaptação ao Meio Aquático (40%) e 1 de Judo (20%)

Avaliação por EXAME

a) prova escrita (50%)

b) prova prática de AA e DC (50%)

6.2.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Theoretical and practical classes where the teacher should be a guide to learning, using a methodology based on problem solving, discussions, group work, research and analysis of documents from databases of reference, the student must have a central and active role.

Fieldwork promoting direct contact with professionals and organizations in the area, so that the student knows and understands the labour market where he will insert.

Continuous Assessment

A group work of AA (15%)

1 Observation report of AA (10%)

Plan, implement and evaluate 1 session of Adaptation to the Aquatic Environment (20%) and 1 of Swim (20%)

A SC written test (10%)

A written group work of SC with practical presentation and critical report (30%)

Special statutes

A written test-40%

Plan, implement and evaluate 1 session of Adaptation to the Aquatic Environment (40%) and 1 of Judo (20%)

Assessment Examination

a) written test (50%)

b) practical test of AA and DC (50)%

6.2.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

A metodologia pedagógica da unidade curricular assenta nos princípios de articulação entre teoria, prática e trabalho de campo, numa perspetiva de "aprender fazendo". Esta recorre a espaços de exposição introdutórios dos diversos conteúdos, promovendo o debate e a reflexão, quer com base nos contributos teóricos, quer com base na experiência pessoal, que terá origem não só na componente prática da Unidade Curricular, mas também nos trabalhos de campo que requerem a observação e recolha de dados em situações reais diversificadas, fazendo apelo à mobilização teórica na sua análise. O docente será ser um facilitador da aprendizagem e não o centro da mesma, devendo os alunos e seus pares, construir autonomamente o seu conhecimento.

O trabalho de campo reveste-se de especial importância no alcance dos objetivos definidos, pois através desta metodologia de trabalho pretende-se possibilitar aos alunos o contacto com variadas práticas e profissionais do desporto, construindo autonomamente uma perceção individual do mercado de trabalho. Por outro lado, algumas sessões ao longo da Unidade Curricular serão dedicadas ao acompanhamento da realização de trabalhos científicos (trabalho individual) e apoiando os estudantes na planificação, execução e avaliação das atividades a realizar, propondo leituras orientadas de diversos documentos, apoiando a construção de instrumentos de trabalho no terreno.

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

The teaching methodology curricular unit is based on the principles of articulation between theory, practice and field work in a "learning by doing ". There are exhibition spaces of different introductory content, promoting discussion and reflection, both based on theoretical contributions, whether based on personal experience, which will come from not only the practical component of the curricular unit, but also from field work that require the observation and data collection in real diverse, appealing to mobilize in their theoretical analysis. The teacher will be a facilitator of learning and not the centre, with students and peers, building their knowledge autonomously.

The field work is of particular importance in achieving the objectives set, because through this work methodology is intended to enable the students contact with diverse practices and sports professionals, building an autonomous individual perception of the labour market.

On the other hand, some sessions over the curricular Unit will be devoted to monitor the implementation of scientific works (individually) and supporting students in the planning, implementation and evaluation of activities to be undertaken, proposing guided readings of various documents, supporting the construction of instruments for field work.

6.2.1.9. Bibliografia principal:

BARBOSA, T. ;QUEIRÓS, T. (2005). Manual Prático de Atividades Aquáticas e Hidroginástica. Ed. Xistarca. Lisboa.

BARBOSA, T. ;QUEIRÓS, T. (2004). Ensino da Natação. Ed. Xistarca. Lisboa.

CADIERE, ROGER; TRILLES, FRANCIS (1998) – Judo, analyse et propositions pour la pratique de son enseignement, Editions revue eps.

DE LA TAILLE, GERARD (2000) – Mes premiers pas au Judo, Editions Milan.

FRANCHINI E. (2001). Judo Desempenho Competitivo. Manole.

MAGLISCHO, E. (2010). Nadando o mais rápido possível (3ª edição). Editora Manole.

MASSART, A. (2001). Proposta de uma classificação técnico-tática do judo de competição. ANTJ nº 7.p50-53.

NAVARRO, F. (1990). Hacia el Dominio de la Natación. Madrid: Ed. Gymnos.

NAVARRO, F. (1995). Iniciación a la Natación. Madrid: Ed. Gymnos.

RIBEIRO, M.; ARANHA, Á. (2009) *Natação - Manual prático - Desde a adaptação ao meio aquático à aprendizagem das técnicas de nadar*. UTAD. Vila Real
 WEINECK, J (1997). *Manuel d'entraînement (4e Edition)*. Paris: Vigot

Mapa IX - Fisiologia do Exercício / Physiology of Exercise

6.2.1.1. Unidade curricular:

Fisiologia do Exercício / Physiology of Exercise

6.2.1.2. Docente responsável e respectivas horas de contacto na unidade curricular (preencher o nome completo):

Rui Manuel Neto e Matos

6.2.1.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

João Luís Caneva Moutinho Ribeiro da Cruz leciona 60h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno

João Luís Caneva Moutinho Ribeiro da Cruz leciona 60h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral

6.2.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

João Luís Caneva Moutinho Ribeiro da Cruz teaches 60h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime

João Luís Caneva Moutinho Ribeiro da Cruz teaches 60h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime

6.2.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Gerais:

- *Conhecimento dos princípios e códigos de conduta na organização, realização e condução de atividades físicas promotoras da saúde e de estilos de vida ativos;*
- *Aplicação e compreensão clara das estratégias e metodologias da promoção de estilos de vida saudável e ativa ao longo da vida*

Específicos:

- *Desenvolver um conhecimento geral das aplicações da Fisiologia do Exercício às atividades físicas.*
- *Conhecer e explicar os benefícios para a Saúde associados à atividade física regular.*
- *Conhecer e explicar as especificidades das adaptações fisiológicas ao esforço e exercício em função da idade e género.*
- *Compreender os processos adaptativos em relação ao fator temporal, à especificidade das situações de exercício e dos mecanismos de fadiga.*

Transversais:

- *Compreensão de textos em língua inglesa específicos da área;*
- *Capacidade de integração de conhecimentos adquiridos noutras UCs do curso;*
- *Capacidade de utilização eficiente de informação;*

6.2.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

General

- *Knowledge of code and principles involved in planning and running health related and active lifestyle physical activities*
- *Clear understanding of those strategies and methodologies which can promote healthy and active lifestyle*

Specific:

- *Develop a general notion of how Exercise Physiology knowledge plays a key role on physical activity*
- *Understand and explain the health benefits associated to regular physical activity*
- *Understand and explain the physiological adaptations to exercise derived from gender and age.*
- *Understand the basic mechanisms and biological limits to human adaptation and trainability*

Transverse:

- *Understand specific physiology articles written in English*
- *Ability to integrate exercise physiology contents with knowledge learned in other CUs*
- *Ability to efficiently use information and knowledge*

6.2.1.5. Conteúdos programáticos:

NOÇÕES FUNDAMENTAIS EM BIOQUÍMICA

Energia(E)

Enzimas

BASES DA BIOENERGÉTICA

E. e fosfato

E. e hidratos de carbono

E. e lípidos

E. e proteínas

BIOENERGÉTICA DO EXERCÍCIO

Sistema anaeróbio aláctico e láctico
 Sistema aeróbio
 VO₂Máx.
 Débito de O₂.
 Limiar Anaeróbio
SISTEMAS FISIOLÓGICOS DE SUPORTE
 Adaptações Respiratórias
 Trocas gasosas
 Transporte de O₂ e CO₂
 Regulação da ventilação pulmonar
 Adaptações Cardiovasculares
 O sistema cardiovascular
 Regulação cardiovascular e integração
 Dinâmica cardiovascular durante o exercício
 Adaptações Neuromusculares
 Terminologia
 Ganhos de força com o treino
 Miopatia do exercício
EXERCÍCIO E CAPACIDADE FUNCIONAL
 Adaptações Metabólicas ao Treino Aeróbio e Anaeróbio
 Monitorização das alterações ao treino
 Fadiga
REGULAÇÃO TÉRMICA E EXERCÍCIO
 Mecanismos de regulação da temperatura corporal
 Respostas fisiológicas ao exercício com temperaturas elevadas e baixas
 Riscos para a saúde durante o exercício em ambientes quentes e frios

6.2.1.5. Syllabus:

BASICS OF BIOENERGETICS
 Energy and Enzymes
BIOENERGETICS
 Energy and phosphate
 Carbohydrate Metabolism
 Lipid Metabolism
 Protein Metabolism
EXERCISE BIOENERGETICS
 Alactic and Lactic anaerobic Systems
 Aerobic System
 VO₂Max
 O₂ deficit
 Anaerobic Threshold
SUPPORT PHYSIOLOGICAL SYSTEMS
 Respiratory Adaptation
 Pulmonary(P) function and structure; Gas Exchange; O₂ and CO₂ transport; Regulation of P. Ventilation; P. Ventilation during Exercise
 Cardiovascular adaptation
 The cardiovascular system; Cardiovascular Regulation and Integration; Cardiovascular Dynamics during Exercise
 Neuromuscular Adaptation
 Terminology; Strength and Exercise; Delayed-Onset Muscle Soreness
FUNCTIONAL CAPACITY AND EXERCISE
 Metabolic Adaptation to Aerobic and Anaerobic Training
 Training adaptation monitoring
 Fatigue
EXERCISE AND THERMAL STRESS
 Mechanisms of Thermoregulation; Thermoregulation and environmental Heat and Cold Stress during Exercise;
 Health risk during Exercise in the Heat and Cold

6.2.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.

Partindo do conceito de adaptação, pretende-se desenvolver no aluno um conhecimento integrado da fisiologia humana em situações de exercício físico, através de uma perspectiva sistémica abordada a diferentes níveis de complexidade. A perspectiva preferencial de abordagem centra-se no estudo dos processos adaptativos a nível do movimento humano. Pretende-se que os alunos compreendam a resposta adaptativa como performance de um sistema integrado de realização de tarefas motoras, em termos de custo energético e pressão de desempenho. Analisam-se as relações dinâmicas, associadas aos constrangimentos, colocados aos vários componentes: sujeito (organismo), tarefa e envolvimento.
 As alterações da funcionalidade dos diferentes tecidos, órgãos e sistemas que ocorrem quando um indivíduo passa da situação de repouso para uma situação de exercício, ou as alterações funcionais que se verificam em repouso e que são devidas a exercício físico repetido no tempo, constituem o objeto desta UC.

6.2.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

Having in mind the adaptation training principle, the CU seeks to provide a solid and sound integrated knowledge of the human exercise physiology, through a systemic approach on different complexity levels. The main focus will aim on studying the adaptive process involved in human movement and on understanding how this adaptive process takes place as a resulting performance based on integrated motor behaviour and energetics, depending on subject abilities, task and environment
Exercise Physiology focuses on the functional adaptation of tissues, organs, and body systems from rest to physical activity or even those chronic adaptations seen at rest that derive from repetitive exercise.

6.2.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Presencial e Autónoma:

a) Presencial: de cariz teórico e teórico-prático. Os conteúdos serão lecionados: (i) com apresentações PowerPoint; (ii) vídeos; (iii) atividades práticas.

b) Autónomo: leituras complementares de artigos científicos.

1. Avaliação contínua A) Componente teórica (70%): 2 testes teóricos (35% + 35%) com nota mínima de 7 valores em cada; B) Componente prática (30%): trabalho prático de grupo/individual (30%) com nota mínima de 9,5 valores. A classificação obtida nesta unidade curricular resulta da média ponderada dos elementos de avaliação indicados.

2. Avaliação de trabalhador-estudante: 2 testes teóricos (50% + 50%) com nota mínima de 7 valores em cada; a classificação obtida nesta unidade curricular resulta da média ponderada dos elementos de avaliação indicados.

3. Avaliação por exame: A avaliação por exame consistirá numa prova de natureza escrita. Para obter aprovação à unidade curricular, o aluno deverá obter, no mínimo, 9,5 valores.

6.2.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Presence required and Self work:

a) Presence required: theoretical-practical sessions will be addressed with (i) PowerPoint presentations; (ii) multimedia and, (iii) fieldwork activities

b) Self work: the student is required to do further extensive reading, including scientific articles.

1. Continuous assessment: A) Theoretical component (70%): two theoretical tests (35% + 35%) minimum grade 7/20 in each test; B) Field work (30%): group/individual field work (30%), minimum 9.5/20. Final mark is obtained using the weighted mean of the aforementioned components.

2. Working and special status students: two theoretical tests (50% + 50%) minimum grade 7/20 in each test. Final mark is obtained using the weighted mean of aforementioned tests.

Student is considered to succeed (passed) when achieving a weighted mean of 9.5/20 points

3. Final Examination: theoretical written test. Student is considered approved when achieving 9.5/20 points.

6.2.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

Como esta Unidade Curricular tem uma base teórica muito abrangente e extensa o método utilizado nas aulas teóricas (expositivo) visa a apresentação de todos os conteúdos programáticos (na teoria). De seguida passar-se-á para a prática na qual, os alunos, terão de aplicar um programa de treino desportivo onde demonstrem as várias necessidades fisiológicas, deste modo, pondo em prática o saber que foram assimilando nas aulas teóricas.

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

Since this CU has wide and extensive contents, classes will mainly be lectured through theoretical subject presentation.

Field work will focus mainly on training session protocol where some of those physiological variables must be mastered.

6.2.1.9. Bibliografia principal:

Brooks, G.A.; Fahey, T.D.; Baldwin, K.M. (2005) Exercise Physiology: Human bioenergetics and its applications. 4thEd., Macmillan Publishing Co, N.Y.

McArdle; Katch; Katch (2009) Exercise Physiology: Nutrition, Energy and Human Performance. Lippincott Williams and Wilkins; International ed edition

Wilmore, J.H.; Costill, D.L., Kenney, W.L. (2008) Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics, 4th Ed, Champaign, Illinois, USA.

Mapa IX - Fitness / Fitness

6.2.1.1. Unidade curricular:

Fitness / Fitness

6.2.1.2. Docente responsável e respectivas horas de contacto na unidade curricular (preencher o nome completo):

Maria Isabel Varregoso Rebetim Pereira

6.2.1.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Sílvia Margarida Rodrigues Areia leciona 45h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno
Isabel dos Santos Vieira leciona 45h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno
Sílvia Margarida Rodrigues Areia leciona 45h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral
Isabel dos Santos Vieira leciona 45h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral

6.2.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

Sílvia Margarida Rodrigues Areia teaches 45h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime
Isabel dos Santos Vieira teaches 45h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime
Sílvia Margarida Rodrigues Areia teaches 45h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime
Isabel dos Santos Vieira teaches 45h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime

6.2.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Aquisição de competências nos domínios do planeamento, intervenção e avaliação de atividades físicas e desportivas desenvolvidas no âmbito de health clubs e estruturas semelhantes. Dominar aspetos inerentes ao fitness na utilização de aparelhos ao nível cardiovascular, musculação e coreográfico. Apropriação de diferentes metodologias utilizadas na dinamização em 3 modalidades abarcadas pelo fitness.
Dominar princípios e códigos de conduta na organização, realização e condução de atividades físicas promotoras da saúde e de estilos de vida ativos, no âmbito do Fitness.

6.2.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Acquisition of skills in the areas of planning, intervention and evaluation of physical and sporting activities undertaken in health clubs and similar structures. Mastering aspects inherent in the use of fitness equipment to the cardiovascular, weight training and choreography. Appropriation of different methodologies used in 3 modes in the dynamics embraced by fitness.
Mastering the principles and codes of conduct in organizing, conducting and conducting health-promoting physical activity and active lifestyles, under Fitness.

6.2.1.5. Conteúdos programáticos:**AERÓBICA**

1. Caracterização da Aeróbica
2. Habilidades motoras específicas de Aeróbica
3. Música
4. Metodologia
- 4.1. Estrutura da aula de Aeróbica
- 4.2. Métodos de montagem coreográfica
- 4.3. Intervenção pedagógica

TREINO CARDIOVASCULAR e MUSCULAÇÃO

1. Introdução ao Treino Cardiovascular e Musculação
2. Treino de Força (Musculação)
 - 2.1. Definição e formas de manifestação de força
 - 2.2. Tipos de contração muscular
 - 2.3. Fatores condicionantes da capacidade de produção de força
 - 2.4. Programas de treino de força
 - 2.5. Metodologia do treino de força
 - 2.6. Análise de exercícios
3. Treino Cardiovascular
 - 3.1. Níveis de Progressão
 - 3.2. Metodologia do treino cardiovascular
4. Construção de programas de treino

GINÁSTICA LOCALIZADA

1. Introdução à Ginástica Localizada
2. Construção de um programa de treino de Ginástica Localizada
 - 2.1. Fatores que determinam a intensidade da aula
 - 2.2. Análise dos exercícios
 - 2.3. Construção de Planos de treino

6.2.1.5. Syllabus:**AEROBICS**

1. Characterization of Aerobics
 2. Specific motor skills Aerobics
 3. Music
 4. Methodology
 - 4.1. Structure of the aerobics class
 - 4.2. Mounting Methods choreographic
 - 4.3. Pedagogical intervention
- CARDIOVASCULAR TRAINING and BODYBUILDING**

1. Introduction to Cardiovascular and Strength Training
 2. Strength Training (Weight Lifting)
 - 2.1. Definition and forms of manifestation of force
 - 2.2. Types of muscle contraction
 - 2.3. Factors affecting the ability to force production
 - 2.4. Strength training programs
 - 2.5. Methodology of strength training
 - 2.6. Analysis of exercise
 3. Cardiovascular training
 - 3.1. Levels of Progression
 - 3.3. Methodology cardiovascular workout
 4. Construction of training programs
- GYM LOCATED**
1. Introduction to Gymnastics Located
 2. Construction of a training program Gymnastics Located
 - 2.1. Factors that determine the intensity of the class
 - 2.2. Analysis of the exercises
 - 2.3. Construction of Training Plans

6.2.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.

Os conteúdos programáticos foram seleccionados e organizados para que respondam às necessidades do mercado de trabalho. Neste sentido, serão abordados conteúdos de base para o aluno vivenciar este tipo de atividades como professor/instrutor, sendo-lhes fornecidas ferramentas fulcrais para o desempenho desta função.

As aulas de cariz teórico consistem na transmissão interativa de conteúdos com base nos contributos teóricos do docente, quer com base na experiência do pessoal dos discentes e posteriormente investigação/apresentação de conteúdos por parte dos alunos. No cariz prático das modalidades, explorar-se-ão aspetos técnicos e táticos, bem como o planeamento, organização e dinamização de atividades desportivas.

No trabalho de campo pretende-se que seja promovido o contacto direto dos discentes com as modalidades, ao nível das entidades e com os profissionais ligados a estas áreas de forma a aproximar os discentes às realidades desportivas de cada uma das unidades temáticas.

6.2.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

The course contents were selected and organized to meet the needs of the labour market. In this sense, basic content will be addressed to the student to experience such activities as a teacher / instructor, and provided them with key tools to perform this function.

The classes consist of the theoretical nature of interactive broadcasting content based on the theoretical contributions of teachers, whether based on personal experience of the students and later research / presentation of content by students. In terms of practical nature, will be exploring the technical and tactical aspects, as well as planning, organization and promotion of sports activities.

During the fieldwork is intended to promote the direct contact of students with the arrangements at the level of entities and professionals linked to it, in order to bring the students to the realities of each of the sports theme units.

6.2.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

A metodologia pedagógica da unidade curricular assenta nos princípios de articulação entre teoria prática e trabalho de campo numa perspetiva de "aprender fazendo"

Avaliação CONTÍNUA

Bloco I-Aeróbica (50%): Teste teórico(25%)+Avaliação Prática(45%)+Participação desempenho na realização das tarefas das aulas(30%)

Bloco II-Treino Cardiovascular e Musculação (25%): Teste teórico(30%)+Avaliação Prática (40%) + Participação, desempenho na realização das tarefas das aulas(30%)

Bloco III-Localizada (25%): Teste teórico (25%)+Avaliação Prática(45%)+Participação desempenho na realização das tarefas das aulas(30%)

Para obter aprovação na UC o aluno tem de atingir a nota mínima de 9,5 valores em cada um dos blocos temáticos

Trabalhador Estudante –Deverá fazer um teste escrito, comum a todos os blocos(40%) e uma avaliação prática (60%)

Avaliação por EXAME–Exame Teórico+Exame prático. Para obter aprovação, o estudante terá de atingir a classificação mínima de 9,5 valores em cada uma das partes

6.2.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

The teaching methodology of the course based on the principles of articulation between theory, practice and field work, a perspective of 'learning by doing. "

Continuous Assessment

Aerobics I-Block (50%): Theoretical test (25%) + Practice Assessment (45%) + Participation, performance in the tasks of teaching (30%)

Block II-Cardiovascular and Strength Training (25%): Theoretical test (30%) + Practice Assessment (40%) + Participation, performance in the tasks of teaching (30%)

Situated Block III (25%): Theoretical test (25%) + Practice Assessment (45%) + Participation, performance in the tasks of teaching (30%)

To be approved in the CU, the student must achieve a minimum mark of 9.5 in each of the thematic Working-Students must carry out a written test, common to all blocks (40%) and a practical assessment (60%) Evaluation by Exam- Theoretical Exam + Practical Exam. To be approved, the student must achieve a minimum mark of 9.5 in each of the parties.

6.2.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

A metodologia usada introduz, de forma intercalar, os aspetos teóricos e práticos, bem como de conhecimento do trabalho de campo, usando, exposição de conteúdos, questionamento, realização de aulas práticas, reflexão, realização de exercícios práticos, análise e reflexão sobre aulas em contexto real e avaliações realizadas.

As aulas de cariz mais teórico consistem na introdução de conteúdos pelo docente e/ou investigação/apresentação de conteúdos por parte dos alunos, promovendo o debate e reflexão, numa perspetiva de construção do conhecimento por parte dos alunos. No cariz prático das modalidades, explorar-se-ão aspetos técnicos, regulamentares num contexto educacional, trabalhando em pequenos grupos. O trabalho de campo reveste-se de especial importância pois através desta metodologia de trabalho pretende-se possibilitar aos alunos o contacto com variadas práticas, construindo autonomamente uma perceção individual do mercado de trabalho.

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

The methodology introduces interim order, the theoretical and practical aspects, as well as knowledge of the field work, using, content exposure, questioning, conducting practical classes, reflection, practical exercises, analysis and reflection on lessons real context and assessments.

Classes consist of a more theoretical content in the introduction by the teacher and / or research / presentation of content by students, promoting discussion and reflection, in a perspective of knowledge construction by students. In terms of practical nature, will be exploring technical aspects, regulations in an educational setting, working in small groups. The field work is of special importance because through this work methodology is intended to enable the students contact with various practices, building an autonomous individual perception of the labour market.

6.2.1.9. Bibliografia principal:

Aeróbica

Sánchez, D. (1999). Bases para la Enseñanza del Aerobic. Madrid: Gymnos Editorial Deportiva.

Papi, J. (1997). Aeróbic en Salas de Fitness, manual teórico-prático. Barcelona: Publicações INDE.

Treino Cardiovascular

Heyward, V. (2002). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription – 4th edition. USA, Champaign: Human Kinetics.

Technogym (2002.). XT PRO Cross Training. Recline 600 XT PRO user's manual. Italy, Gambettola: Technogym.

Musculação

Garganta, R., Prista, A., & Roig, J. (Eds.). (2003). Musculação: uma abordagem dirigida para as questões da saúde e bem-estar. Cacém: Manz produções.

Tavares, C. (Ed.). (2003). O Treino da Força Para Todos. Cacém: Manz Produções.

Localizada

ACSM (2006) ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription Philadelphia, Lippincott Williams & Wilkins.

Fleck, S.J. and Kraemer, W.J. (2004) Designing Resistance Training Programs – Third Edition. Champaign, Human Kinetics.

Mapa IX - Psicologia do Desporto / Psychology of Sports

6.2.1.1. Unidade curricular:

Psicologia do Desporto / Psychology of Sports

6.2.1.2. Docente responsável e respectivas horas de contacto na unidade curricular (preencher o nome completo):

Maria Isabel Pinto Simões Dias

6.2.1.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Maria Isabel Pinto Simões Dias leciona 60h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno

Maria Isabel Pinto Simões Dias leciona 15h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral

Luís André Pereira Veludo Filipe leciona 45h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral

6.2.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

Maria Isabel Pinto Simões Dias teaches 60h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime

Maria Isabel Pinto Simões Dias teaches 15h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime

Luís André Pereira Veludo Filipe teaches 45h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime

6.2.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

- Promover a reflexão acerca do papel da Psicologia do Desporto para o técnico de Desporto
 - Estimular a construção de uma atitude de observação, pesquisa e reflexão face à Psicologia do Desporto
 - Contribuir para o desenvolvimento de competências profissionais no âmbito do Desporto e Bem-Estar
 - Proporcionar momentos de reflexão acerca dos saberes advindos da Psicologia do Desporto para uma intervenção esclarecida, sensível e dinamizadora do processo de transformação e desenvolvimento humano
- A capacidade de aprender a aprender desenvolver-se-á em contexto educativo através*
- (1) da partilha de experiências no âmbito do desporto e do exercício
 - (2) da reflexão sobre essas mesmas experiências
 - (3) da identificação e análise de situações promotoras de bem-estar psicológico
 - (4) da resolução de problemas em equipa
 - (5) de exercícios formativos para o trabalho com crianças, adolescentes e adultos
 - (6) da construção de competências pessoais e profissionais para lidar com grupos.

6.2.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

- To promote reflection about Psychology of Sport for the Sport technician
 - Encourage the construction of an attitude of observation, research and reflection in the face of Psychology Sport
 - Contribute to the development of professional skills within the Course
 - Providing moments of reflection on the knowledge coming from the Psychology of Sport for an enlightened, sensitive, and fostering intervention that enables the process of transformation and human development
- The learning capacity will be developed in educative context through:*
- 1.Moments of sport and exercise experience sharing
 - 2.The sport and exercise experience reflection
 - 3.The identification and analysis of well-being situations
 - 4.The problem solving in team work
 - 5.Formativ exercises to work with children, teenagers and adults
 - 6.Personal and professional competencies construction to work with groups

6.2.1.5. Conteúdos programáticos:

- 1.Introdução à Psicologia do Desporto e do Exercício
 - a.Psicologia do Desporto e do Exercício: conceito, objeto de estudo e marcos históricos
- 2.Exercício físico e bem-estar psicológico
- 3.Promoção de competências pessoais e sociais em contexto desportivo
 - a.Competências de vida: do conceito à ação
 - b.Programas de promoção de competências
- 4.Motivação para a prática e competição desportiva
 - a.Modelos teóricos da motivação desportiva
- 5.Liderança e comportamentos do treinador em contexto desportivo
 - a.Modelos teóricos de liderança desportiva

6.2.1.5. Syllabus:

- 1.Introduction to Sport and Exercise Psychology
 - a.Sport and Exercise Psychology: concept, object of study and historical landmarks
2. Physical exercise and psychological well-being
3. Promotion of personal and social competencies in sport context
 - a.Life skills: from concept to action
 - b.Learning and teaching life skills through sport
- 4.Motivation for practice and competition in sports
 - a.Theoretical models of sports motivation
- 5.Sports coach leadership behaviours
 - a.Theoretical models of sports leadership

6.2.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.

O curso de Desporto e Bem-estar visa formar técnicos capazes de intervir em contextos diversificados. Neste sentido, é importante que os estudantes desenvolvam, durante o seu curso, conhecimentos sobre a sua área de atuação que lhes permitam lidar com exigências relacionais e organizacionais específicas do contexto desportivo. Com os conteúdos abordados nesta UC pretende-se que cada estudante se capacite de instrumentos cognitivos, relacionais, comunicacionais e de intervenção capazes de serem mobilizados em contextos de trabalho futuro. São privilegiadas situações de aprendizagem em que ao sujeito aprendiz é exigido que se descentre de si mesmo e seja capaz de identificar, agir, refletir e intervir em situações ligadas ao seu futuro profissional.

6.2.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

This course aims to train technicians capable of intervening in different contexts. In this sense, it is important that students develop during its course, knowledge about their area of expertise to enable them to deal with relational and organizational requirements of the specific context of sports.

With the contents covered in this CU it's intended that each student will know cognitive tools, relational, communication and intervention strategies that can be mobilized in the context of their future work. Emphasis is placed on learning situations in which the student is required to decentre form himself and be able to identify, act, reflect and intervene in situations related to their professional future

6.2.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Metodologia ativa, com momentos de trabalho presencial e de trabalho autónomo

A avaliação contínua resultará de:

- *Dois mini-testes (20% na classificação final)*
- *Um teste individual sobre os pontos III, IV e V (40% na classificação final)*
- *Um trabalho em grupo de 3 elementos sobre o ponto III (30% na classificação final)*
- *Participação e desempenho dos estudantes nas aulas (10% na classificação final)*

Os estudantes com estatuto de trabalhador- estudante poderão, se optarem, submeter-se a uma avaliação na qual a assiduidade e os elementos de avaliação presencial não sejam tidos como fator de ponderação

Os estudantes/trabalhadores poderão realizar uma prova escrita (Ponto I, II, IV e V dos conteúdos programáticos) e um trabalho de revisão da literatura (Ponto III dos conteúdos programáticos). Estas formas de avaliação são de natureza individual e terão uma ponderação idêntica (50% + 50%)

A avaliação por exame consistirá numa prova de natureza escrita com a duração de duas horas

6.2.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Active methodology, with moments of classroom work and independent work.

The assessment will result from:

- *Two mini-tests (20% in the final mark)*
- *A individual test on the sections III, IV and V (40% in the final mark)*
- *A group-work of three elements on the point III (30% in the final mark)*
- *Students participation and performance in class (10% in the final mark)*

Students with working-student status may, if they choose this option, submit to an evaluation in which the elements of attendance and classroom assessment will not be taken as a weighting factor. Working-students will have to do a written test (Item I, II, IV and V of the syllabus) and a work of literature review (Section III of the syllabus).

These forms of assessment are individual in nature and will have an equal weighting (50% +50%).

The assessment by examination will consist of a written proof with duration of two hours.

6.2.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

No sentido de proporcionar momentos de aprendizagem significativos, a metodologia a seguir nesta unidade curricular será essencialmente ativa, baseada na reflexão conjunta de experiências no âmbito do desporto e do exercício.

Procurar-se-á que as sessões sejam um espaço de partilha, divulgação e debate de informação científica relativa aos conteúdos curriculares.

Nas diferentes sessões, através da análise e discussão de ideias/textos, da reflexão em grupo acerca de casos concretos, do visionamento de filmes/documentários e da elaboração de pequenos trabalhos de reflexão escrita, os conteúdos programáticos emergirão articulando teoria e prática.

Privilegiar-se-ão as situações de interação entre estudantes, no sentido de promover a construção do saber a partir da vivência e reflexão sobre experiências realizadas.

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

In order to provide meaningful learning moments, the methodology in this course will be active mainly based on joint analysis of experiences in sport and exercise.

It's intended that the sessions will be a space for sharing, discussion and dissemination of scientific information related to the curricula.

In different sessions, through analysis and discussion of ideas / texts, group reflection on specific cases, the viewing of films / documentaries and development of small group-works, the syllabus will emerge linking theory and practice.

Emphasis will be made on situations of interaction between students and teacher, promoting the construction of knowledge from experience and reflection on experiences.

6.2.1.9. Bibliografia principal:

Buckworth, J., & Dishman, R.K. (2002). Exercise Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.

Cruz, J.F. (1996). Manual de Psicologia do Desporto. Braga: SHO-Sistemas Humanos e Organizacionais.

Morgan, W.P. (1997). Physical activity and mental health. Washington, DC: Taylor & Francis.

Morris, T., & Summers, J. (2004). Sport psychology: Theory, applications and issues (2nd Ed.). Milton: Wiley.

Silva, J.M., & Stevens, D.E. (2002). Psychological foundations of sport. Boston: Allyn and Bacon.

Smoll, F.L., & R.E. Smith, R. (1996), Children and youth in sport. A Biopsychosocial perspective. Dubeque, IA: Brown & Benchmark.

Van Raalte, J.L., & B. W. Brewer, B.W. (1996). Exploring sport and exercise psychology. Washington, DC: American Psychological Association

Weinberg, R.S., & Gould, D. (2007). Foundations of sport and exercise psychology (4rd Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Mapa IX - Desportos de Ar Livre II / Outdoor Sports II**6.2.1.1. Unidade curricular:***Desportos de Ar Livre II / Outdoor Sports II***6.2.1.2. Docente responsável e respectivas horas de contacto na unidade curricular (preencher o nome completo):***Maria Isabel Varregoso Rebetim Pereira***6.2.1.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:**

Carlos Oliveira Silvério leciona 37,73h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno
Diogo Francisco Crespo Fartaria leciona 9,1h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno
Marisa Daniela Fernandes Barroso leciona 43,17h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno
Carlos Oliveira Silvério leciona 37,73h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral
Diogo Francisco Crespo Fartaria leciona 9,1h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral
Marisa Daniela Fernandes Barroso leciona 43,17h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral

6.2.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

Carlos Oliveira Silvério teaches 37,73h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime
Diogo Francisco Crespo Fartaria teaches 9,1h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime
Marisa Daniela Fernandes Barroso teaches 43,17h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime
Carlos Oliveira Silvério teaches 37,73h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime
Diogo Francisco Crespo Fartaria teaches 9,1h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime
Marisa Daniela Fernandes Barroso teaches 43,17h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime

6.2.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

O aluno deve ser capaz de se envolver no trabalho de equipas multidisciplinares no âmbito específico dos desportos de ar livre abordados. Gerir recursos materiais e humanos, em situação reais de execução prática, técnica e de aprendizagem. Dominar princípios e códigos de conduta na organização, realização e condução de atividades físicas promotoras da saúde e de estilos de vida ativos, no que respeita aos desportos de ar livre. Nomeadamente: conhecer dados históricos, contextuais e organizacionais; conhecer o contexto técnico e regulamentar da escalada e da orientação, para diferentes populações; vivenciar experiências específicas que permitam extrair uma perceção real e fundamentada destes desportos de ar livre; analisar e experimentar aspetos de segurança nestes desportos; analisar a oferta de serviços do mercado local, regional, nacional e internacional; planear, aplicar e avaliar a a um nível elementar, adaptado a diferentes públicos e contextos.

6.2.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

The student must be able to work on multidisciplinary teams ranging the outdoor sports addressed. Manage human and material resources, on real and practical execution, technical and apprenticeship. Master principles and codes of conducting the organization, implementation and conveyance of health-promoting physical activity and active lifestyles, with regard to outdoor sports. In particular: be aware historical data, contextual and organizational, be aware of regulations and technical contexts of climbing and orienteering, for different populations; experience specific situations that allow to extract a real and grounded insight of this outdoor sports; experience and analyse safety issues of this sports; analyse the services offer on the local, regional, national and international markets; plan, apply and rate climbing and orienteering activities on a basic level and adapted to different audiences and contexts.

6.2.1.5. Conteúdos programáticos:

Caracterização dos desportos de ar livre: Manobras de cordas (MB); depostos de precisão (DP) (tiro com arco e tiro com zarabatana)
Aspetos técnicos, regulamentares, risco e segurança dos desportos de ar livre-MC e DP
Definição conceptual dos desportos de ar livre nos contextos educacional, competitivo e de recreação-MC e DP
Preocupações ambientais na organização de atividades de desportos de ar livre-MC e DP
Organização de atividades no âmbito dos desportos de ar livre-MC e DP
Metodologias do ensino dos desportos de ar livre para várias idades, populações e contextos
Conceito de educação e aprendizagem através dos Desportos de Ar Livre
 •Desportos de ar livre e educação - conceitos relacionados
 •Os resultados da prática de atividades desportivas ao ar livre
 •Gestão de risco e segurança
 •Qualidade nas atividades ao ar livre
 •Planear e implementar projetos atividades de ar livre
 •Ensinar e liderar atividades de aventura ao ar livre
 •O processo de reflexão das atividades

6.2.1.5. Syllabus:

Outdoor Sports characterization: Rope courses (RC) (overcoming obstacles), target sports (TS) (archery and blowgun);

Technical aspects, regulations, risk and safety on Outdoor Sports (RC and TS);

Outdoor concepts on educational, competitive and recreation contexts(RC and TS) ;

Environmental concerns on Outdoor Sports activities(RC and TS);

Planning and Implementing Outdoor Sports(RC and TS);

Outdoor education methods and strategies for different ages, populations and contexts.

- *Education and learning through outdoor activities- related concepts*
- *Outdoor education outcomes*
- *Risk and safety management*
- *Quality in outdoor activities*
- *Teaching and leading outdoor adventure activities*
- *Outdoor education reviewing process*

6.2.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.

Os objetivos da Unidade Curricular (UC) foram definidos com base na perspectiva da formação académica no 1º ciclo de estudos e no desenvolvimento de competências adequadas à intervenção no mercado de trabalho, para diferentes públicos - alvo.

Os conteúdos pretendem responder às necessidades do mercado de trabalho, sendo por isso atuais, abrangentes e coerentes com os objetivos apresentados, permitindo assim aos estudantes o acesso a uma base sólida de conhecimentos, úteis no desenvolvimento de competências de atuação nos Desportos de Ar Livre.

Os objetivos pretendem ainda que os estudantes contactem com as práticas e os profissionais da área, em contexto real, de modo a melhor supervisionarem as atividades desenvolver.

6.2.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

The goals of the curricular unit (UC) were established based on the academic perspective on the first cycle of studies and developing appropriate skills for the intervention in the labour markets, for different audiences or targets.

The matters taught intend to answer the labour market's needs, being actual, inclusive and consistent with the suggested goals. Like this the students will have access to a solid base of knowledge, useful to develop skills to use on the outdoor sports.

The goals also intend that the students get in touch with practices and professionals, in a real context, on a way to better oversee the developed activities.

6.2.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

A metodologia da UC assenta nos princípios de articulação entre teoria, prática e trabalho de campo, numa perspectiva de "aprender fazendo". As aulas teóricas de introdução de conteúdos pelo docente e/ou investigação/apresentação de conteúdos por parte dos alunos, culminam em debate e reflexões conjuntas. Nas aulas práticas, explorar-se-ão aspetos técnicos, didáticos, ambientais, sociais, regulamentares e de segurança, da escalada e da orientação adaptado a diferentes tipos de públicos e contextos.

O aluno é avaliado individualmente através da sua participação na aula e pelos conhecimentos expostos através de provas escritas. O aluno é avaliado individualmente na componente prática em provas de conhecimento técnicos e em grupo na apresentação e análise artigos. A classificação final de cada aluno será obtida tendo em conta trabalhos realizados.

6.2.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

The methodology of this CU is based on the connection principles between theory, practice and field work, on the perspective of "learn by doing". The theoretical classes presenting new matters by the teacher and/or investigation/presentation of matters by the students, finishes by debating combined reflections. On the practical classes, features such as, the technical, didactic, environmental, social, safety and regulatory will be explored for climbing and orienteering adapted for different audiences and contexts.

The student will be evaluated individually through his classes' involvement and by his knowledge on a written test. On the practical area, the student will be evaluated individually by its technical knowledge's, and as group present and analysing articles. The final mark of each student will be addressed bearing in mind all the work carried out, individual, on a group and on a written test.

6.2.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

As aulas teóricas de introdução de conteúdos pelo docente e/ou investigação/apresentação de conteúdos por parte dos alunos, promovem o debate e reflexão com o objectivo da construção de raciocínios tendo em conta o conhecimento dados históricos, contextuais e organizacionais; conhecer o contexto técnico e regulamentar da escalada e da orientação, para diferentes populações;

Nas aulas práticas o aluno tem uma participação ativa na organização e gestão dos alunos e dos equipamentos para as diferentes etapas da aula. Neste contexto, a participação e responsabilização do aluno, permite uma interpretação efetiva da realidade e aplicabilidade dos desportos de ar livre dando cumprimento aos objetivos da UC. O aluno vivência todas as etapas do ensino-aprendizagem dos desportos de ar livre abordados, inicia o seu percurso em situações elementares em ambientes controlados passando posteriormente (após aquisição das competências mínimas de segurança) para ambientes naturais. O risco associado aos desportos de ar livre exige rigor na certificação de competências. A avaliação está calculada de forma segura representando um momento alto da aprendizagem. Este momento exige ao aluno uma avaliação do risco da atividade e preparação e treino evidenciando a coerência das metodologias de ensino aos objetivos da unidade curricular.

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

The theoretical classes presenting new matters by the teacher and/or investigation/presentation of matters by the students, promote debates and reflections with the purpose to built arguments based on historical, contextual and organizational data; be aware of regulations and technical contexts of climbing and orienteering, for different populations;

In the classes, the student has a active involvement organizing and managing other students and equipments for the different class stages. On this context, student participation and accountability allows an effective reading of reality and applicability of outdoor sports, fulfilling the CU goals. The student covers all the stages of teaching and learning for the outdoor sports addressed, starts with basic scenarios on a controlled environment, passing to (after acquiring the safety skills needed) outdoor scenarios.

The risk involved on outdoor sports demands accuracy on skills certification. The evaluation is safety measured, representing a high moment on the learning process. This moment demands that the student evaluates the risk of the activity, preparation and training showing consistency on the teaching methodologies to the goals of the UC.

6.2.1.9. Bibliografia principal:

Neuman, J.(2004). Education and Learning Though Outdoor Activities- Games and problem solving activities, outdoor exercises and rope courses for youth programmes; Illustrations Petr Doubalík; Czech Republic
Delgado, D.(2006). Rescate en Espacios Confinados. 1ª Edição. Ediciones Desnivel, S.L. Madrid
Redondo, J.(2005). Nudos para trabajos verticales. 1ª Edição, Edições desnível. Madrid
Rohnke, K., Wall, J.; Tait C.; Rogers, D.(2003). The Complete Ropes Course Manual.Third Edition Cornerstone Designs,USA.
Sheperd, N.(2002). The Complete Guide to Rope Techniques. Editora Constable & Robinson. Londres, Inglaterra.
Haywod, K. & Lewis, C.(2002), Manual de Tiro Con Arco, Madrid: Ediciones Tutor
Gilbertson, K., Bates, T., McLaughlin, T., & Ewert, A.(2006). Outdoor education: Methods and strategies. Champaign, IL: Human Kinetics
Marinas, Amante P.(2010). Blowgun Techniques: The Definitive Guide to Modern and Traditional Blowgun Techniques. Hironori Higuchi/Periplus Editions (HK) Ltd

Mapa IX - Desportos Individuais III / Individual Sports III

6.2.1.1. Unidade curricular:

Desportos Individuais III / Individual Sports III

6.2.1.2. Docente responsável e respectivas horas de contacto na unidade curricular (preencher o nome completo):

Maria Isabel Varregoso Rebetim Pereira

6.2.1.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

José Pedro Santos Cadima Amoroso leciona 45h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno
Pedro Ricardo Horta Salvo Moreira de Almeida leciona 45h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno

José Pedro Santos Cadima Amoroso leciona 45h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral

Ana Luísa Comprido Afonso leciona 45h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral

6.2.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

José Pedro Santos Cadima Amoroso teaches 45h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime
Pedro Ricardo Horta Salvo Moreira de Almeida teaches 45h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime

José Pedro Santos Cadima Amoroso teaches 45h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime

Ana Luísa Comprido Afonso teaches 45h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime

6.2.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

É esperado que os discentes, no final da unidade curricular estejam habilitados, de forma suficiente, a:

- 1. Saber ensinar os vários gestos técnicos e a forma como se treinam, bem como os recursos materiais que deverão ser utilizados no treino;*
- 2. Identificar erros técnicos, saber corrigi-los dando feedbacks e planificar estratégias para os colmatar.*
- 3. Utilizar dados históricos das modalidades, a realidade federativa, associativa e clubística;*
- 4. Aplicar as regras das várias modalidades, bem como o sistema de torneios e as suas formas de arbitragem;*

6.2.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

It is expected that students at the end of the course are entitled to a sufficient degree, to:

- 1. Knowing how to teach the various technical gestures and how they train, as well as material resources to be used in training;*
- 2. Identify technical errors, correct them know by giving feedback and planning strategies to tackle them.*
- 3. Using historical data of modalities, the reality federative, associative, and clubs;*
- 4. Apply the rules of the various modalities, and the tournament system and its forms of Arbitration;*

6.2.1.5. Conteúdos programáticos:

Abordagem contextual, histórica, regulamentar das várias modalidades: Patinagem (hóquei em patins, hóquei em linha, patinagem artística e corridas de velocidade); Desportos de raqueta (ténis, padel, badminton, ténis de mesa, squash);

Gestos técnicos das modalidades: patinagem, ténis, padel e badminton;

O ténis em populações especiais;

Exercícios de treino para o aumento da performance nas modalidades referidas no ponto 2;

Organização de torneios/provas e arbitragem dos jogos

6.2.1.5. Syllabus:

Contextual approach, history, various forms of regulation: skating (roller hockey, hockey online, figure skating and speed races), racket sports (tennis, paddle, badminton, table tennis, squash);

Gestures technical modalities: skating, tennis, paddle and badminton;

The tennis in special populations;

Training exercises to increase performance in the manner specified in paragraph 2;

Organization of tournaments / events and arbitration games.

6.2.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.

A abordagem contextual, histórica, regulamentar das várias modalidades permite ao aluno utilizar os dados históricos das modalidades, a realidade federativa, associativa e clubística bem como aplicar as regras das várias modalidades, podendo organizar jogos e torneios e realizar arbitragem dos mesmos.

Saber ensinar os principais gestos técnicos nas modalidades. Utilizar exercícios para a sua iniciação e aperfeiçoamento, conseguindo identificar nos seus atletas, erros técnicos, corrigindo, dando feedbacks e planificando estratégias de retificação.

Para as populações especiais, sentiu-se a necessidade de fazer uma pequena abordagem ao ténis;

A organização dos conteúdos, numa perspetiva de relacionamento com a intervenção prática e o contexto real, bem como a atualidade das matérias, organizadas como uma sequência e estrutura adequadas ao 1º ciclo de estudos, garantem a coerência entre si, que permitirá a consecução dos objetivos propostos para a Unidade Curricular.

6.2.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

The contextual, historical and regulatory approach of the several modalities allows students to use the historical data of modalities, the federative, associative and club reality as well as apply the rules of the several modalities and may organize and referee games and tournaments.

Being able to teach the major techniques in modalities. Using exercises for their initiation and improvement, being able to identify in their athletes, technical errors, correcting, giving feedback and planning strategies for rectification.

For people with special needs, it was felt the need to make a short approach to tennis;

The organization of contents, in a perspective of relation with practical intervention and real context, as well as the timeliness of the material, organized as a sequence and structure appropriate to the 1st cycle of studies, ensure consistency between them, which will achieve the proposed objectives for the Curricular Unit.

6.2.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

A unidade curricular encontra-se organizada em aulas teórico - práticas e trabalho de campo/grupo. As aulas de cariz teórico consistem na transmissão interativa de conteúdos. No cariz prático das modalidades, explorar-se-ão aspetos técnicos e táticos, bem como o planeamento, organização e dinamização de atividades desportivas/torneios

No trabalho de campo promove-se o contacto direto dos discentes com as modalidades, ao nível das entidades locais e com os profissionais ligados a estas áreas

AVALIAÇÃO CONTÍNUA

Trabalho de campo/pesquisa orientada em grupo (20%)

Planear/dinamizar e avaliar uma atividade desportiva/torneios/exercícios de ensino de gestos técnicos (20%)
Prova escrita (60%)
A assiduidade/pontualidade, atitudes e empenho entre +/- 1valor
Nota mínima, 7 valores em cada um dos parâmetros
O EXAME prova teórica e prova prática. (mínimo 10 valores na prova teórica para realizar a prova prática)
ESTATUTOS ESPECIAIS:
Prova escrita (60%)
Trabalho teórico prático (40%)

6.2.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

The curricular unit is divided in the following classes, Theoretical, Practical(P), working in groups and out in the field. The theoretical classes consist of interactively transmitting content, The P. classes consist of exploring the technical and tactical aspects of the different sports as well as the planning and organization of activities and tournaments
By working in the field we are promoting the direct contact of pupils with local entities and professionals in this field
Constant evaluation
Working in the field/group research 20%
Planning/ optimizing, and evaluating sports activities/tournaments/ exercises and teaching specific skills 20%
Written test 60%
Presence, punctuality, dedication, between +/-1 value
Lowest score, 7 values in each of the different areas
The exam consist of a Theoretical and P. test (minimum score of 10 values is required in the Theoretical test to take the P. test)
For special status students:
Written test 60%
Theoretical/P. work 40%

6.2.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

A metodologia pedagógica da unidade curricular assenta nos princípios de articulação entre teoria, prática e trabalho de campo, numa perspetiva de "aprender fazendo" . Esta recorre a espaços de exposição introdutórios dos diversos conteúdos, promovendo o debate e a reflexão, quer com base nos contributos teóricos, quer na experiência pessoal, que terá origem não só, na componente prática da Unidade Curricular, mas também nos trabalhos de campo requerendo uma observação e recolha de dados em situações reais diversificadas, fazendo apelo à mobilização teórica na sua análise. O docente será ser um facilitador da aprendizagem e não o centro da mesma, devendo os alunos e seus pares, construir autonomamente o seu conhecimento.

O trabalho de campo reveste-se de especial importância no alcance dos objetivos definidos, pois através desta metodologia de trabalho pretende-se possibilitar aos alunos o contacto com variadas práticas e profissionais do desporto, construindo autonomamente uma perceção individual do mercado de trabalho.

Ao longo da Unidade Curricular existirão sessões, dedicadas ao acompanhamento da realização de trabalhos científicos, apoiando os estudantes na planificação, execução e avaliação das atividades a realizar, propondo leituras orientadas de diversos documentos, apoiando a construção de instrumentos de trabalho no terreno.

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

The curricular units teaching methodology is based on the principles of articulation between theory, practice and field work in a "learning by doing". There are exhibition spaces of different introductory content, promoting discussion and reflection, both based on theoretical contributions, whether based on personal experience, which will come from not only the practical component of the curricular unit, but also from field work that require the observation and data collection in real diverse situations, appealing to mobilize in their theoretical analysis. The teacher will be a facilitator of learning and not the centre, with students and peers, building their knowledge autonomously.

The field work is of particular importance in achieving the objectives set, because through this work methodology is intended to enable the students contact with diverse practices and sports professionals, building an autonomous individual perception of the labour market.

On the other hand, some sessions over the curricular Unit will be devoted to monitor the implementation of scientific works (individually) and supporting students in the planning, implementation and evaluation of activities to be undertaken, proposing guided readings of various documents, supporting the construction of instruments for field work.

Along the curricular units there will be different sessions dedicated to helping the pupils in their work, planning, evaluating and executing of different activities, proposing oriented lectures of different documents, supporting the construction of work instruments in the field.

6.2.1.9. Bibliografia principal:

Batista, P. e FPP(2002) Iniciação à Patinagem-Patins de Rodas Paralelas e em Linha. Centro de Estudos e

Formação Desportiva

Cação, J.(2007) *Manual de Treinador de Badminton -curso nível I Federação Portuguesa de Badminton. Caldas da Rainha*

Coutinho, C.(2008) *O Sucesso no ténis, a ciência por trás dos resultados. Lisboa:ARD-COR*

Federação Portuguesa de Ténis(2009) *Regras Oficiais do jogo de Ténis com casos e decisões. Lisboa*

Federação Portuguesa de Patinagem(2008) *Regulamento Geral da Patinagem de Velocidade*

Federação Portuguesa de Patinagem(2010) *Regulamento Técnico. Direcção Técnica Nacional*

Federação Portuguesa de Patinagem(2010) *Grande Prémio do Jovem Patinador (Patinagem Artística e Patinagem de velocidade). Direcção Técnica Nacional*

Federação Portuguesa de Patinagem(2007) *Guia Normativo de Acesso às Provas Nacionais*

Federação Portuguesa de Patinagem(2009) *Regras de Jogo do Hóquei em Patins. Comité Internationale de Rink-Hockey.*

Mediero, L.(2001) *Iniciación al Tenis. Tutor*

Mapa IX - Organização e Gestão de Eventos / Organization and Management of Events**6.2.1.1. Unidade curricular:**

Organização e Gestão de Eventos / Organization and Management of Events

6.2.1.2. Docente responsável e respectivas horas de contacto na unidade curricular (preencher o nome completo):

Maria Isabel Varregoso Rebetim Pereira

6.2.1.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Nuno Pedro Couto Santos leciona 47,5h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno

Nuno Miguel Pires Alves Amaro leciona 7,5h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno

José Alberto Zúquete Martins Fernandes leciona 5h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno

Nuno Pedro Couto Santos leciona 47,5h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral

Nuno Miguel Pires Alves Amaro leciona 7,5h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral

José Alberto Zúquete Martins Fernandes leciona 5h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral

6.2.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

Nuno Pedro Couto Santos teaches 47,5h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime

Nuno Miguel Pires Alves Amaro teaches 7,5h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime

José Alberto Zúquete Martins Fernandes teaches 5h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime

Nuno Pedro Couto Santos teaches 47,5h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime

Nuno Miguel Pires Alves Amaro teaches 7,5h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime

José Alberto Zúquete Martins Fernandes teaches 5h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime

6.2.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Abordagem crítica aos conceitos de planeamento, implementação e avaliação de planos de ação direcionados para a promoção e desenvolvimento de programas e atividades em contexto desportivo. Conhecer e desenvolver os procedimentos básicos necessários para o planeamento eficiente de atividades em contexto desportivo.

Conhecer princípios e códigos de conduta na organização, realização e condução de atividades físicas promotoras da saúde e de estilos de vida ativos. Conhecer e compreender as estruturas organizacionais desportivas para planificar, desenvolver e redigir relatórios e projetos relacionados com a sua atividade profissional; noções básicas de gestão de recursos.

6.2.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Critical approach to the planning, implementation and evaluation stages of the event action plan concerning the promotion and development of physical activity and sportive programs. Knowing the basic procedures to develop efficient plans for activities in a sportive context.

Knowing principles and codes of conduct in the organization, realization and management of physical activities to promote healthy life styles. Knowing and understanding organizational structures in sport to plan and write projects and reports related with their professional activity; basic notions of resource management.

6.2.1.5. Conteúdos programáticos:

Planeamento de eventos desportivos

- Objetivos (SWOT, PESTEL)

- Conceito

- Exequibilidade

- Implementação (curto, médio e longo prazo)

- Entrega

- Avaliação

- Informação de retorno

Estratégia em eventos desportivos

- *Planeamento estratégico*
- *Planeamento tático e operacional*
- *Plano de contingência*
- *Avaliação do evento*
- *Comunicação dos resultados*

Marketing desportivo

- *Patrocínios e publicidade;*
- *Marketing mix;*
- *Miopia do marketing;*

Liderança

- *Conceito*
- *Estilos de liderança*
- *Liderança vs Gestão de recursos humanos*

6.2.1.5. Syllabus:*Sport event planning*

- *Objectives*
- *Concept*
- *Feasibility*
- *Implementation (short, medium and long-term)*
- *Handover*
- *Evaluation*
- *Feedback*

Strategy in sport events

- *Strategic planning*
- *Tactics and operations*
- *Contingency plan*
- *Event evaluation*
- *Communication of results*

Sport marketing

- *Sponsorship and advertisement*
- *Marketing mix*
- *Marketing myopia*

Leadership

- *Concept*
- *Styles of leadership*
- *Leadership vs. HRM*

6.2.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da unidade curricular.

A estrutura do plano de evento relaciona os temas estratégia, marketing desportivo e liderança abordam as noções básicas essenciais para desenvolver uma opinião crítica sobre os conceitos de planeamento, implementação e avaliação de planos de ação direcionados para a promoção e desenvolvimento de programas e atividades em contexto desportivo.

Os 4 temas abordados cobrem um conjunto de áreas distintas relacionadas com a organização e gestão de eventos, dando a conhecer aos alunos os procedimentos básicos necessários para o planeamento eficiente de atividades em contexto desportivo.

6.2.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

The sport event plan relates with strategy, sport marketing and leadership hence providing basic notions on these topics that enhance a critical perspective on the concept of planning, implementing and evaluating sport action plans to promote and develop programs and activities in a sportive content. The topics cover an array of different areas related with organization and event management and provide knowledge on the basic procedures necessary to the efficient planning of sport activities.

6.2.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Unidade curricular organizada em aulas teórico-práticas e trabalho de campo, sendo este último direcionado para o contacto direto com profissionais, organizações, atividades, infraestruturas e espaços ligados à organização e gestão de eventos. As aulas teórico-práticas são um espaço de transmissão de conhecimentos científicos, complementadas com uma metodologia que fomente a reflexão e a interação dos alunos com análise repetida de estudos de caso.

Avaliação Contínua (nota mínima de 7 valores em cada elemento)

- *Trabalho individual (50%)*
- *Trabalho em grupo (20%)*
- *Teste escrito (30%)*

6.2.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

The course is organized in theoretical and practical classes and fieldwork to promote direct contact with professionals, organizations, activities and venues related with event management. Transmission of academic knowledge will be done in the theoretical and practical classes and complemented with frequent analysis of case studies to instigate interaction and individual reflection on the topics.

Evaluation (7 points minimum for each evaluation element)

- Individual report (50%)
- Group report (20%)
- Written test (30%)

6.2.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

As aulas são lecionadas com recurso a projecções multimédia, análise de artigos académicos e estudos de caso; desta forma pretende-se aprofundar conhecimentos teóricos ao nível do planeamento, implementação e avaliação de actividades físicas, desportivas e de lazer, bem como de estratégia, marketing desportivo e liderança em organizações de contexto desportivo.

O trabalho prático e tutorial potencia as capacidades de análise e avaliação de projectos em contexto real de aplicação. Este trabalho exige a aplicação de um conjunto de competências apreendidas ao longo da UC, por forma a adequar os saberes académicos à realidade do mercado desportivo.

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

Classes are taught using multimedia resources, analysis of articles and case studies to deepen the theoretical knowledge on planning, implementing and evaluating physical activities, as well as in strategy, sport marketing and leadership in sport context.

Practical reports and tutorial guiding enhance the capacity to analyse and evaluation sport event projects in real contexts. This work requires the application of several competencies learned throughout the semester that adequate academic knowledge to the reality of the sport market.

6.2.1.9. Bibliografia principal:

- Chelladurai, P. (1999). Human Resource Management in Sport and Recreation. Human Kinetics.*
- Daft, R. L. (1999). Leadership – Theory and Practice. Harcourt Brace College Publishers.*
- Masterman, G. (2004). Strategic Sports Event Management, an International approach. Elsevier Butterworth-Heinemann.*
- Mintzberg, H. (1995). Estrutura e Dinâmica das Organizações. Publicações Dom Quixote, Lisboa.*
- Parkhouse, B. L. (2005). The Management of Sport – Its Foundation and Application. McGraw Hill.*
- Rubingh, B. (1998). Marketing. Federações e Desporto, Centro de Estudos e Formação Desportiva, Lisboa.*
- Shank, M. D. (2005). Sports Marketing, a strategic perspective. 3rd edition). Pearson Education Inc.*
- Seminário Internacional – Gestão de Eventos Desportivos (2001). Centro de Estudos e Formação Desportiva, Lisboa.*
- Slack, T. (1997). Understanding Sport Organizations - The Application of Organization Theory. Human Kinetics.*

Mapa IX - Pedagogia do Desporto / Pedagogy of Sports**6.2.1.1. Unidade curricular:**

Pedagogia do Desporto / Pedagogy of Sports

6.2.1.2. Docente responsável e respectivas horas de contacto na unidade curricular (preencher o nome completo):

Maria Isabel Varregoso Rebetim Pereira

6.2.1.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Maria Isabel Varregoso Rebetim Pereira leciona 60h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno

Maria Isabel Varregoso Rebetim Pereira leciona 40h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral

José Alberto Zúquete Martins Fernandes leciona 20h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral

6.2.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

Maria Isabel Varregoso Rebetim Pereira teaches 60h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime

Maria Isabel Varregoso Rebetim Pereira teaches 40h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime

José Alberto Zúquete Martins Fernandes teaches 20h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime

6.2.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

A finalidade da pedagogia do Desporto é proporcionar aos estudantes a aquisição de conhecimentos e de competências técnicas de ensino no âmbito das Atividades Físicas e Desportivas, bem como dos princípios

metodológico-didáticos associados à preparação, condução e avaliação da intervenção pedagógica. O estudante deverá ser capaz de realizar e conduzir atividades físicas promotoras da saúde e de estilos de vida ativos com diferentes indivíduos, em diversos contextos.

Pretende-se:

*Compreender as estratégias e metodologias na promoção de estilos de vida saudável e ativa ao longo da vida;
Familiarizar os estudantes com questões associadas à ética em contextos de atividades físicas e desportivas;
Permitir perceber a importância do Clima e da Disciplina como determinantes na orientação de atividades com diferentes públicos;
Conhecer e aplicar competências técnicas de ensino associados à planificação, condução e avaliação de atividades físicas, de lazer e/ou competitivas e desportivas*

6.2.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

The purpose of teaching the sport is to give students the acquisition of knowledge and technical skills of teaching within the Physical and Sport Activities, as well as didactic-methodological principles associated with the preparation, conduct and evaluation of educational intervention. The students should be able to perform and lead the health-promoting physical activity and active lifestyles with different individuals in different contexts.

It is intended to:

*Understand the strategies and methodologies in the promotion of healthy lifestyles and active throughout life;
To familiarize students with issues related to ethics in the context of physical activities and sports;
Allow realize the importance of Climate and Discipline as determinants of orientation activities with different audiences;
Understand and apply basic teaching techniques associated with planning, conducting and evaluating physical activity, leisure and / or competitive sports and.*

6.2.1.5. Conteúdos programáticos:

- 1. Conceito e Objeto da PD*
- 2. Análise reflexiva dos Princípios do Planeamento e das Dimensões da Intervenção Pedagógica (Siedentop, 1976): Instrução; Gestão; Clima e Disciplina*
 - 2.1. Planeamento: funções; objetivos; tipos e momentos críticos*
 - 2.2. A importância de cada Dimensão de Ensino no processo ensino-aprendizagem*
 - 2.3. Competências Técnicas de Ensino relativas a cada Dimensão*
 - 3.1. A Observação Sistemática do processo pedagógico, focada nas competências técnicas de ensino*
 - 3.2. Análise de resultados como fator condicionador do ensino e impulsionador da reflexão e aperfeiçoamento da intervenção do professor*
 - 4. Microensino como processo de treino, análise e reflexão Como meio de consciencialização das capacidades/dificuldades do professor e de aperfeiçoamento das competências técnicas de ensino*
 - 5. A Segurança e Regras a aplicar nas várias atividades*
 - 6. Avaliação dos movimentos desportivos no ensino-aprendizagem*
 - 7. Desenvolver os diferentes saberes visando uma intervenção ética*

6.2.1.5. Syllabus:

- 1. Concept and Object of PD.*
- 2. Reflective analysis of the Principles of Planning and Educational Dimensions of Intervention (Siedentop, 1976): Education, Management, Climate and Discipline.*
 - 2.1. Planning: functions, goals, types and critical moments.*
 - 2.2. The importance of each dimension of education in the teaching-learning.*
 - 2.3. Technical Skills Education for each dimension.*
 - 3. The systematic observation of the educational process, focused on teaching technical skills.*
 - 3.1. Analysis of results as a factor conditioning driver education and reflection, and improvement of teacher intervention.*
 - 4. Microteaching as a process of training, analysis and reflection. As a means of awareness of the abilities / difficulties of the teacher and enhance skills teaching techniques.*
 - 5. Safety and Rules for the various activities.*
 - 6. Evaluation of the sports movement in the teaching-learning.*
 - 7. Develop an intervention aimed at different types of knowledge ethics.*

6.2.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da unidade curricular.

Os alunos devem adquirir conhecimentos científicos e competências e ser capazes de os aplicar quando se encontrem perante um grupo demonstrando eficácia na sua ação pedagógica.

A aquisição de competências técnicas é fundamental para a eficácia de ensino de atividades físicas e desportivas. Conhecendo e desenvolvendo as competências das cinco dimensões de ensino é possível desenvolver um ensino eficaz.

A observação focada permite aprofundar o processo de ensino/aprendizagem, sendo também fundamental para o processo reflexivo que um futuro formador deve desenvolver.

A importância do microensino centra-se no saber, no saber ser e no saber fazer, permitindo a aplicação dos conhecimentos adquiridos, o desenvolvimento das competências técnicas e a experimentação/aplicação da avaliação dos movimentos desportivos e de regras de segurança.

A intervenção pedagógica é a preparação para a intervenção profissional onde devem estar presentes os

aspectos éticos e deontológicos.

6.2.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

The students should acquire scientific knowledge and skills in order to put them in practice whenever it is needed they face a group, showing effectiveness in their pedagogic action. The acquisition of teaching technique's skills is decisive to the efficiency of teaching the sports' activities. Knowing and developing the competences of the five dimensions of teaching turns possible to development of an effective schooling. The focal observation allows improve the teaching/learning process, being fundamental as well to the reflexive process that a former should develop.

The importance of microteaching focuses on the knowledge, how to be and know-how, allowing the application of acquired knowledge, the development of technical competences and trials/applications of sportive movement assessment and security rule. The pedagogic intervention is the preparation for the professional interference where the ethics and deontologist aspects should be present.

6.2.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

A metodologia terá numa vertente teórico/prática, para aquisição de conhecimentos e competências técnicas do ensino. Será usada metodologia aplicativa através do recurso a microensino, sessões de 12 minutos, em que cada aluno intervém individualmente, é observado e supervisionado por colegas e, no final, elabora uma reflexão escrita

AV. CONTÍNUA – Nota Final = (TE + 2PF + S)/4

Teste Escrito (TE)- a realizar no período de avaliações, 90 minutos; nota mínima, 7 v;

Projeto de Formação (PF) - planeamento, orientação prática e reflexão escrita de uma sessão de microensino, nota mínima, 9,5 v

Observação e Supervisão (S) - análise crítica objetiva (oral e escrita) da intervenção de um colega; nota mínima de 9,5 v

O ESTUDANTE TRABALHADOR tem que cumprir os elementos da avaliação contínua. Deverão articular as datas dos elementos de avaliação de acordo com as suas disponibilidades

EXAME

Prova escrita, com a duração de 2h, correspondendo a 100% dos conteúdos abordados. Nota mínima 9,5 v

6.2.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

The methodology will have a theoretical / practical for the acquisition of knowledge and skills of teaching. Methodology will be used through the use of microteaching, 12 minutes sessions, with each student individually intervenes, is observed and supervised by colleagues and, ultimately, prepare a written reflection

CONTINUOUS AVALIATION - Final Grade = (2TP + WT + S)/4

Written Test (WT)-to perform in the evaluation's period, 90 minutes; minimum grade: 7 v;

Training Project (TP)-planning, practical and written reflection of a session microteaching; minimum grade: 9.5 values

Observation and Supervision (S)-review objective (oral and written) of the intervention of a colleague; a minimum mark of 9.5 v

The WORKING STUDENT has to fulfil the elements of continuous assessment. He should articulate the dates of the evaluation elements according to their availability

EXAMINATION

Written examination lasting 2 hours, corresponding to 100% of the subjects covered. Minimum mark: 9.5 v

6.2.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

Nas atividades de ensino recorre-se a metodologias diversificadas: exposição, observação, análise de documentos e de registos de vídeo, supervisão, trabalho individual e em grupo.

A metodologia de ensino utilizada visa a aquisição de conhecimentos e a aplicação em situação prática. Assim o envolvimento dos alunos é primordial uma vez que, desde logo, têm que adequar os conhecimentos que vão adquirindo às atividades físicas, de lazer e/ou competitivas e desportivas que pretendem por em prática. É necessário que sejam alunos reflexivos e críticos, que canalizem a observação das situações de ensino/aprendizagem em microensino para de forma a planearem, reformularem e experimentarem. A interatividade utilizada na unidade curricular com visa reflexividade dos estudantes para que possam adquirir competências que lhes permitam ser profissionais participativos, críticos e empenhados.

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

In the teaching activities it is used diversified methodologies: exposition, observation, analysis of documents and video recordings, supervision, individual and group work.

The teaching methodology aims the acquisition of knowledge and application in practical situation. Thus the involvement of students is supreme because they have to adapt the knowledge that they acquire at physical activities, leisure and / or competitive sports and who want to put into practice. It is necessary for students to be reflective and critical, to channel the observation of teaching/learning situations in microteaching for learning in order to plan, reshape and experience. The interaction used in the course aims to reflexivity of students, to acquire skills to be professional participatory, critical and committed.

6.2.1.9. Bibliografia principal:

Mesquita, I. (2005). A Pedagogia do Treino. A formação em jogos desportivos colectivos. Livros Horizonte

- Piéron, M (1998). Didática de las actividades físicas y deportivas. Gymnos Editorial*
Piéron, M (1999). Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas. Inde Publicaciones.
Rosado, A (2002). Avaliação das Aprendizagens. Fundamentos e aplicações no domínio das atividades físicas. Omniserviços.
Sanmartín, M (1995). Valores Sociales y Deporte. La actividad Física y el Deporte como transmisores de valores sociales y personales. Gymnos Editorial.
Sarmiento, A, et al (1998). Pedagogia do Desporto. Instrumentos de Observação Sistemática da Educação Física e Desporto. 3ª Edição.
Sarmiento, P (2004). Pedagogia do Desporto e Observação. Edições FMH
Siedentop, D. (1983). Developing Teaching Skills in Physical Education. Palo Alto. Mayfield Pub. Comp.
Siedentop, D.(1994). Sport Education: Quality PE through positive sport experiences, Human Kinetics, Champaign.

Mapa IX - Técnicas e Terapia em Saúde e Bem-Estar – Techniques and Therapy in Health and Well-Being

6.2.1.1. Unidade curricular:

Técnicas e Terapia em Saúde e Bem-Estar – Techniques and Therapy in Health and Well-Being

6.2.1.2. Docente responsável e respectivas horas de contacto na unidade curricular (preencher o nome completo):

Rui Manuel Neto e Matos

6.2.1.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Catarina Elisabete Gonçalves Leitão leciona 60h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno
Catarina Elisabete Gonçalves Leitão leciona 60h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral

6.2.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

Catarina Elisabete Gonçalves Leitão teaches 60h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime
Catarina Elisabete Gonçalves Leitão teaches 60h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime

6.2.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Adquirir conhecimentos sobre técnicas e terapias utilizadas em saúde e bem-estar.

Conhecer e descrever as suas principais indicações e contraindicações.

Perceber os mecanismos conducentes à lesão desportiva e as principais estratégias de prevenção.

Promover uma boa integração do futuro profissional numa equipa multidisciplinar de cuidados de saúde e de bem-estar.

6.2.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Acquire knowledge about techniques and therapies used in health and wellness.

Know and describe the main indications and contraindications.

Understanding the mechanisms leading to sports injury and key prevention strategies.

Promote a good integration of the future professional in a multidisciplinary team of health care and wellness.

6.2.1.5. Conteúdos programáticos:

1- Saúde versus bem-estar:

Evolução do conceito de saúde: da ausência de doença ao bem-estar.

Modelos em saúde;

- SAAD-NADGI;
- ICDH;
- ICF.

Evolução do conceito de bem-estar;

Os vários modelos em wellness:

- Modelo de Ardell's
- Modelo holístico;
- Modelo humanístico;
- Modelo perceptivo.

2- Terapias em saúde e bem-estar:

- Fisioterapia;
- Terapia ocupacional;

- *Climatologia e termalismo*
- *Acupunctura;*
- *Aromaterapia;*
- *Fitoterapia e outras.*

3- *Técnicas em saúde e bem-estar:*

- *Correção postural (RPG e cadeias musculares);*
- *Técnicas para o tratamento e prevenção de lesão desportiva;*
- *Massagem;*
- *Principais técnicas aplicadas em SPAS e em termalismo.*

4- *Atividades de aplicação de técnicas terapêuticas básicas.*

6.2.1.5. Syllabus:

1 - *Health versus wellness:*

Evolution of the concept of health: from the absence of disease to wellness.

Models in health;

- *SAAD-NADGI;*
- *ICDH;*
- *ICF.*

Evolution of the concept of Wellness;

The various models in Wellness:

- *Ardell's model;*
- *Holistic model;*
- *Humanistic model;*
- *Perceptive model.*

2 - *Therapies in Health and Wellness:*

- *Physiotherapy;*
- *Occupational Therapy;*
- *Climatology and hydrotherapy*
- *Acupuncture;*
- *Aromatherapy;*
- *Phytotherapy and others.*

3 - *Techniques in Health and Wellness:*

- *Postural Correction (GPR and stretching);*
- *Techniques for treatment and prevention of sports injury;*
- *Massage;*
- *Key techniques used in SPAS and hydrotherapy.*

4 - *Activities of the application of basic therapeutic techniques.*

6.2.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.

Os conteúdos da U.C estão organizados em torno dos conceitos de saúde e bem-estar (modelos e sua evolução) e das principais técnicas e terapias ligadas à saúde e bem-estar. Pretendendo-se desta forma que os alunos sejam detentores de conhecimentos sobre a evolução dos conceitos e modelos sobre saúde e bem-estar, e compreendam os fundamentos que orientam as escolhas terapêuticas em saúde e bem-estar.

A cadeira visa promover uma interligação entre o campo terapêutico, a atuação e condução de atividades físicas promotoras da saúde e de estilos de vida ativos, de forma a que os alunos consigam uma boa integração numa equipa multidisciplinar de cuidados de saúde/bem-estar.

6.2.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

The contents of the course are organized around the concepts of health and wellness (models and their evolution) and the main techniques and therapies related to health and wellness. Through this students should be holders of knowledge about the evolution of concepts and models of health and wellness, and know and understand the fundamentals that guide therapeutic choices in health and wellness.

The course aims to promote a link between the therapeutic field and driving performance and health-promoting physical activity and active lifestyles, so that students will be able to achieve a good integration in a multidisciplinary team of health care/wellness.

6.2.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

As aulas teórico-práticas serão lecionadas com recurso a diapositivos, documentos académicos, ficheiros informáticos e análise de estudos de caso de forma a estimular a participação ativa dos alunos desenvolvendo a sua capacidade de análise e crítica. Serão também realizadas demonstrações práticas de aplicação de algumas técnicas durante as aulas.

A unidade curricular tem a duração de 60h distribuídas da seguinte forma:

- *60h teórico-práticas;*
- *4h de orientação tutorial*

Os alunos são solicitados a realizar trabalho individual e em pequenos grupos sendo a classificação na unidade curricular feita com base em dois parâmetros de avaliação.

- A) Teste escrito (70%),
- B) Trabalho teórico em grupo (30%).

6.2.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

The theoretical- practical classes will be taught using slides, academic documents, computer files and analysis of case studies in order to stimulate the active participation of students. There will also be conducted practical demonstrations of application of some techniques in class.

The course lasts 60 hours distributed as follows:

- 60h theoretical- practical;
- 4 hours of tutorials.

Students are asked to do work individually and in small groups with the classification made in the course based on two endpoints.

- A) Written Test (70%)
- B) Theoretical work in group (30%)

6.2.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

A metodologia de ensino é centrada no aluno, envolvendo trabalho individual e de grupo, na:

- 1 - *Análise de documentos, nomeadamente artigos científicos e com o objetivo de analisar e discutir a evolução dos conceitos de saúde e bem-estar ao longo dos tempos.*
 - 2 - *Investigação e discussão de estudos de caso em que são evidenciados os efeitos de diversas técnicas e sua aplicabilidade prática em desporto e bem-estar.*
 - 3 - *Elaboração de trabalho sobre modelos de intervenção do profissional na saúde e bem-estar.*
- Este tipo de metodologias permite uma melhor assimilação dos conteúdos e conduzem à sua aplicação prática.*

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

The teaching methodology is student-centred, involving individual and group work in:

- 1 - *Analysis of documents, including scientific articles in order to analyse and discuss the changing concepts of health and wellness over time.*
- 2 - *Research and discussion of case studies that are shown the effects of various techniques and their practical applicability in sport and wellness.*
- 3 - *Preparation of work on models of professional intervention in the health and wellness.*

Such methods allow better assimilation of the content and lead to its practical applicability.

6.2.1.9. Bibliografia principal:

*Costa, L. (2004). *Massagem Mente e corpo*. Dorling Kindersley - Civilização, Editores. Porto.*

*Fair, S.E. (2011), *Wellness and Physiotherapy*, Jones and Bartlett Publishers.*

*World Health Organization (2008) *Definition of Health*, <http://www.who.in/about/definition>.*

*Lamboley, D.(2003). *O fantástico mundo da reflexologia plantar*. 1.ª Edição. Pergaminho Cascais.*

*Medeiros, L.C. e Cavaco, C. (2008). *Turismo de Saúde e Bem-Estar*. Termas, Spas Termas e Talassoterapia, Edições Universidade Aberta. Lisboa.*

*Prentice, W.E. (2004). *Modalidades terapêuticas para Fisioterapeutas*. 1ª Edição. Lidel, Lisboa.*

*Sales, A.L. e Cordeiro, N.(2009), *Guia Prático do Desportista em Situação de Lesão*. 1ª Edição Lidel, Lisboa.*

*Seeley, R. et al. (2001). *Anatomia e Fisiologia*. 3ª Edição. Editora Lusodidática, Lisboa.*

*Santos, J.G. (2003). *Desporto e Medicina do Exercício*. 1ª Edição. Lidel, Lisboa.*

Mapa IX - Treino Desportivo / Sports Training

6.2.1.1. Unidade curricular:

Treino Desportivo / Sports Training

6.2.1.2. Docente responsável e respectivas horas de contacto na unidade curricular (preencher o nome completo):
Rui Manuel Neto e Matos

6.2.1.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Rogério Paulo Joaquim Salvador leciona 45h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno

Pedro Gonçalo Pires da Silva Dias leciona 15h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno

André Filipe Magalhães Brogueira de Teixeira e Afra leciona 30h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral

João Luís Caneva Moutinho Ribeiro da Cruz leciona 30h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral

6.2.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

Rogério Paulo Joaquim Salvador teaches 45h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime

Pedro Gonçalo Pires da Silva Dias teaches 15h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime

André Filipe Magalhães Brogueira de Teixeira e Afra teaches 30h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime

João Luís Caneva Moutinho Ribeiro da Cruz teaches 30h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime

6.2.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

O treino desportivo é uma das componentes do fenómeno desportivo que se foca no rendimento sob diferentes variantes. Esta UC assume como pressuposto que são vários os fatores que influem a performance e as características específicas para cada situação/atleta/modalidade. Só com uma reflexão sobre quantificação de cargas e volumes é possível aos futuros licenciados mostrar competências para o trabalho com crianças, jovens e desporto de alto rendimento, nomeadamente:

- Caracterizar os principais meios e métodos de desenvolvimento das diferentes capacidades motoras;*
- Conhecer, caracterizar e aplicar as diferentes estruturas de planificação do treino desportivo;*
- Compreender as diferentes formas de avaliação e determinação da carga de treino;*
- Compreender a complementaridade do repouso versus carga, no treino desportivo;*
- Aplicar os conhecimentos adquiridos na planificação do treino, na determinação e avaliação da carga treino e na escolha de metodologias.*

6.2.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Sport training is one of the components of sports phenomenon which concentrates on the performance in many different variations. This CU assumes that there are many factors which influence the performance and the specific characteristics for each circumstance/athlete/sports modality. Future graduates can only show competencies on working with children, young people and high performance sports when reflecting upon quantification of load and volume, namely:

- To characterize the main means and methods of different motor skills development;*
- To know, to characterize and to apply different structures to sports training planning;*
- To understand the different ways to evaluate and determine the training load;*
- To understand the complementarity between rest and load periods, in sports training;*
- To apply the knowledge acquired by/through training planning, determining and evaluating the training and choosing the methodologies.*

6.2.1.5. Conteúdos programáticos:

1. Conceitos do treino desportivo

1.1 O treino e a treinabilidade, preparação desportiva precoce, especialização precoce

1.2 A carga e a cargabilidade, natureza da carga, grandeza da carga, orientação da carga

1.3 A adaptação e a capacidade de rendimento, adaptação rápida, adaptação a longo termo

1.4 A fadiga e a recuperação, a fadiga evidente e a fadiga latente

2. Princípios do treino

2.1 Princípios biológicos: sobrecarga, especificidade, reversibilidade, heterocronia

2.2 Princípios metodológicos: treino e repouso, continuidade, progressividade, ciclicidade, individualização, multilateralidade e especialização

2.3 Princípios pedagógicos: atividade consciente, sistematização, atividade apreensível, estabilidade e desenvolvimento

3. Fatores do treino

3.1 Fatores físicos do treino: força, resistência, velocidade, flexibilidade

3.2 Fator técnico do treino

3.3 Fator psicológico do treino

4. Planeamento do treino: estrutura do processo de treino e periodização do treino desportivo

6.2.1.5. Syllabus:

1. Concepts of sports training

1.1 Training and trainability, precocious sports preparation, precocious specialization

1.2 Load and loadability, nature of load, magnitude of load, orientation of load

1.3 Adaptation and performance ability, quick adaptation, long term adaptation

1.4 Fatigue and recovery, evident fatigue and latent fatigue

2. Principles of training**2.1 Biological principles: overload, specificness, reversibility, heterochronia****2.2 Methodological principles: training and rest, continuity, progressiveness, cyclicity, individualization, multilaterality and specialization****2.3 Pedagogical principles: conscious activity, systematization, perceptible activity, stability and development****3. Training factors****3.1 Physical factors of training: strength, resistance, speed, flexibility****3.2 Technical factor of training****3.3 Psychological factor of training****4. Planning training: structure of training process and division of sports training****6.2.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.**

O estudo do 1.º tópico “Conceitos do treino desportivo”, com os respetivos subtópicos, permitirá ao aluno compreender as diferentes formas de avaliação e determinação da carga de treino, assim como compreender a complementaridade do repouso versus carga, no treino desportivo.

O estudo do 2.º tópico “Princípios do treino”, com os respetivos subtópicos, permitirá ao aluno conhecer, caracterizar e aplicar as diferentes estruturas de planificação do treino desportivo.

O estudo do 3.º tópico “Fatores do treino”, com os respetivos subtópicos, permitirá ao aluno conhecer e caracterizar os principais meios e métodos de desenvolvimento das diferentes capacidades motoras.

O estudo do 4.º tópico “Planeamento do treino”, com os respetivos subtópicos, permitirá ao aluno aplicar os conhecimentos adquiridos na planificação do treino, na determinação e avaliação da carga treino e na escolha de metodologias.

6.2.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

The study of the 1st topic “Concepts of sports training”, and its subtopics, allows the student to understand the different forms of evaluating and determining the training load, as well as understanding the complementarity between rest and load periods, in sports training.

The study on the 2nd topic “Principles of Training”, and its subtopics, allows the student to acknowledge, characterize and apply the different structures of sports training planning.

The study of the 3rd topic “Training factors”, and its subtopics, allows the student to acknowledge and to characterize the main means and methods of the development of different motor skills.

The study of the 4th topic “Planning training”, and its subtopics, allows the student to apply the knowledge acquired while planning training, determining and evaluating the training load and choosing methodologies.

6.2.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

As aulas serão de cariz teórico e teórico-prático. Os conteúdos serão lecionados: (i) com recurso a apresentações multimédia permitindo uma assimilação mais fácil por parte dos alunos; (ii) serão visionados vídeos alusivos aos conteúdos abordados; (iii) existirão aplicações práticas dos conteúdos teóricos abordados; (iv) serão desenvolvidos trabalhos de grupo e garantido o estudo acompanhado.

1. Avaliação contínua: a classificação na unidade curricular será feita com base em dois parâmetros de avaliação: um teste teórico (50%) e trabalho de grupo (50%) a desenvolver de forma faseada ao longo do semestre. A média aritmética destes dois elementos deverá ser igual ou superior a 9,5 valores, não podendo, em nenhum deles, ser obtida classificação inferior a 7,0 valores.

2. Exame: realização de uma prova global de conhecimentos na modalidade de teste escrito, correspondendo a 100%, 20 (vinte) valores. A aprovação nesta modalidade dependerá da obtenção de um mínimo de 9,5 valores.

6.2.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Classes will have a theoretical and theoretical-practical nature. The contents will be taught: (i) using multimedia presentations, thus allowing students to easily assimilate contents; (ii) there will be video presentations related to the learned contents; (iii) there will be practical application of the learned contents; (iv) students will be performing group work and guided study will be guaranteed.

1. Continuous assessment: the curricular unit grading will be based on two assessment parameters: a theoretical test (50%) and group work (50%) to be accomplished in several stages during the semester. The arithmetical average of these two elements should be equal to or higher than 9.5, but one must not obtain, in neither of these two parameters, a grade under 7.0.

2. Exam: the students will perform an overall written test corresponding to 100%, graded 20 (twenty). The approval of this procedure will depend on the achievement of a minimum grade of 9.5.

6.2.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

As aulas serão de cariz teórico e teórico-prático. Os conteúdos serão lecionados:

(i) com recurso a apresentações multimédia permitindo uma assimilação inicial facilitada aos alunos. A utilização do método expositivo permitirá uma abordagem sistemática e fundamentada dos conteúdos, nomeadamente numa fase inicial exploratória. Conhecer, caracterizar e aplicar as diferentes estruturas de planificação do treino desportivo, compreender as diferentes formas de avaliação e determinação da carga de treino e compreender a complementaridade do repouso versus carga, no treino desportivo, serão competências que os alunos deverão adquirir.

(ii) Serão visionados vídeos alusivos aos conteúdos abordados por forma a contextualizar em situação prática

os conteúdos abordados, permitindo absorver conhecimento através de experiências de terceiros, nomeadamente ao nível da planificação do treino, na determinação e avaliação da carga treino e na escolha de metodologias; Este método permitirá também que os alunos possam realizar as suas reflexões críticas sobre os domínios abordados, abrindo as possibilidades de discussão e o desenvolvimento do espírito crítico.

(iii) Existirão aplicações práticas dos conteúdos teóricos abordados, permitindo aos alunos experienciar e operacionalizar em contexto prático os conhecimentos e metodologias abordadas e adquiridas a partir dos conteúdos, nomeadamente os principais meios e métodos de desenvolvimento das diferentes capacidades motoras. Deste modo, presume-se facilitar o transfere entre a aquisição do conhecimento e a aplicação do mesmo em contexto real de trabalho após a formação.

(iv) Serão desenvolvidos trabalhos de grupo e garantido o estudo acompanhado e o autoestudo. Deste modo, pretende-se e permite-se que o aluno desenvolva o seu espírito crítico e as suas reflexões sobre as problemáticas abordadas, sendo capaz de partilhar em grupo as suas reflexões e, ainda, de construir em grupo soluções para os problemas apresentados. Por outro lado, a capacidade de desenvolver o autoestudo terá reflexos no seu futuro profissional, na medida em que se traduzirá numa base para a procura permanente da atualização conhecimento científico.

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

Classes will have theoretical and theoretical-practical nature. Classes contents will be taught:

(i) *Using multimedia presentations, thus allowing students to have an initial easier assimilation of contents. Using the exhibition method allows one to perform a systematic and based approach of contents, namely at an early exploratory stage. Students should acquire skills such as acknowledging, characterizing and applying the different planning structures of sports training, understanding the different forms of assessing and determining training load and understanding the complementarity between rest and load periods.*

(ii) *There will be video presentations related to the learned contents, allowing one to absorb third parties knowledge, namely at the training planning level, determining and assessing the training load and choosing methodologies; This method will also allow students to fulfill their critical reflections on the learned subjects, paving the way for debate and developing critical thinking skills.*

(iii) *There will be practical applications of the theoretical contents learned, allowing students to experience and operate, in a practical context, knowledge and methodologies learned and acquired from contents, namely the main means and methods of developing the different motor skills. Thus, it is assumed that this will facilitate the transfer between knowledge acquisition and its application in a real working context after the learning process.*

(iv) *Students will be performing group work and guided study and self-study will be guaranteed. Thus, the intention is for students to develop their thinking skills and reflections and also to come out with a set of solutions for the identified problems. On the other hand, the ability to develop a self-study will have an impact on student's future career, since it will turn out to be a basis to the permanent quest for scientific knowledge updating.*

6.2.1.9. Bibliografia principal:

Bompa, T.O. (2006). Periodización del Entrenamiento Deportivo. Editorial Paidotribo, Badalona
Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P., Carvalho, J., Vieira, J. (2000). Metodologia do Treino Desportivo. Edições FMH, Lisboa
Curado, J. (1982). Planeamento do treino e preparação do treinador. Caminho, Lisboa
Gomes, A.C. (2002). Treinamento desportivo: estrutura e periodização. Artmed, São Paulo
Matvéiev, L. (1990). O processo de treino desportivo. Livros Horizonte, Lisboa
Matvéiev, L. (1991). Fundamentos do treino desportivo. Livros Horizonte, Lisboa
Raposo, A.V. (2000). A carga no treino desportivo. Caminho, Lisboa

Mapa IX - Atividade Física Adaptada / Adapted Physical Activities

6.2.1.1. Unidade curricular:

Atividade Física Adaptada / Adapted Physical Activities

6.2.1.2. Docente responsável e respectivas horas de contacto na unidade curricular (preencher o nome completo):

Rui Manuel Neto e Matos

6.2.1.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Daniela Filipa Silvério Nogueira leciona 30h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno
Ana Rita Marcelino de Sousa leciona 45h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno
Daniela Filipa Silvério Nogueira leciona 45h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral
Ana Rita Marcelino de Sousa leciona 30h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral

6.2.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

Daniela Filipa Silvério Nogueira teaches 30h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime
Ana Rita Marcelino de Sousa teaches 45h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime
Daniela Filipa Silvério Nogueira teaches 45h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime
Ana Rita Marcelino de Sousa teaches 30h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime

6.2.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

As crescentes solicitações sociais e profissionais requerem um conhecimento especializado e aprofundado dos mais variados tipos de populações, com o objetivo de dar resposta às suas necessidades. Com base nos princípios inclusivos da sociedade atual, as pessoas com patologias ou em condições de saúde temporárias são um grupo de intervenção profissional na área da atividade física. Assim, na prática profissional, a intervenção deve estar direcionada para a pessoa de forma holística, tendo em conta as suas características e especificidades. Neste sentido, pretende-se com esta unidade curricular dar a conhecer as características, capacidades e as necessidades das pessoas com deficiências (sensoriais, intelectuais e motoras), com doença mental e gestantes; saber intervir no domínio da atividade física e desporto de acordo com as especificidades desta população; e adaptar as metodologias e atividades às diferentes populações e contextos.

6.2.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

The increasing demands on social and professional levels require a specialised and profound knowledge of all kinds of populations, in order to meet their needs. Based on the guidelines of the inclusive society of our days, people with diseases or temporary health conditions are a group of professional intervention in the area of physical activity. Thus, in professional practice, the intervention should be directed holistically to the person, considering its characteristics and its specificities. Therefore, the goals of this curricular unit are to present the characteristics, capabilities and needs of people with disabilities (sensory, mental and motor skills), with mental behavioural disorders and pregnant women; to learn to intervene in the area of sports and physical activity according to the specificities of this population; and to adapt the methodologies and activities to different populations and contexts.

6.2.1.5. Conteúdos programáticos:**1. Atividade Física Adaptada****Conceito(C) e Benefícios***Atividade física adaptada e a inclusão***2. Abordagem com a pessoa com deficiência****Direitos da pessoa com deficiência***As Deficiências (sensoriais, intelectual, motoras)**Integração sensorial**Doença mental***3. Deficiência Sensoriais****C. e Etiologia***Padrão comportamental e motor**Patologias***4. Deficiência Intelectual****C. e Etiologia***Classificação: Profunda, Severa, Moderado, Ligeira**Patologias***5. Deficiência Motora****C. e Etiologia***Classificação: Monoplegia, Hemiplegia, Paraplegia, Tetraplegia, Amputação, Multideficiência**Patologias***6. Doença Mental****C. e Etiologia***Padrões motor e de comportamento**Patologias***7. Grávidas***Princípios da gravidez e Alterações corporais**Indicações e cuidados a ter***8. Intervenção psicomotora****C.***Relação cérebro-comportamento: modelo organizacional funcional do cérebro humano**Bateria Psicomotora de Vítor da Fonseca (BPM) e a sua aplicação em população com deficiências***6.2.1.5. Syllabus:****1. Adapted Physical Activity****Concept and Benefits***Adapted physical activity and inclusion***2. The approach to the people with disabilities****Rights of disabled people***Disabilities (sensory, intellectual, motor)**Sensory integration**Mental behavioural disorders***3. Sensory disabilities****Definition(D) and Etiology***Behavioural and motor standard**Pathologies***4. Mental retardation**

D. and Etiology*Classification: Profound, Severe, Moderate, Mild***Pathologies****5.Motor disabilities****D. and Etiology***Classification: monoplegic, hemiplegic, paraplegic, quadriplegic, amputation, multiple disabilities***Pathologies****6.Mental behavioural disorder****D. and Etiology***Motor and behavioural patterns***Pathologies****7.Pregnant women***Principles of pregnancy and body changes**Suggestions and special care***8.Psychomotor intervention****D.***Brain – behaviour connection: how the human brain organizes and functions**The Psychomotor Battery of Victor Fonseca (BPM) and its application to people with disabilities***6.2.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.**

Os conteúdos programáticos da unidade curricular de atividade física adaptada visam capacitar os alunos de conhecimentos e competências técnicas específicas para planejar, executar e avaliar junto da população com deficiência sensorial, intelectual, motora, com doença mental e gestantes, tendo em conta as especificidades inerentes à sua patologia e condição física temporária, em contexto de atividade física. Pretende-se igualmente dotar os estudantes de metodologias e estratégias de intervenção junto da população estudada.

6.2.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

The syllabus of this course in adapted physical activity is designed to provide students with specific knowledge and skills to plan, execute and evaluate the disabled population with sensory, intellectual, motor disabilities, with mental behavioural disorders and pregnant women, considering the specific nature of their pathologies and physical condition in the context of physical activity. Our goal is also to provide students with methods and strategies of intervention amid the studied population.

6.2.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

As aulas serão lecionadas:

- (1) Com apresentações em PowerPoint;*
- (2) Com aplicações práticas dos conteúdos teóricos abordados;*
- (3) Com o trabalho de grupo e de campo.*

O aluno deverá pesquisar, analisar e interpretar informações para a realização trabalhos, fora do contexto de sala de aula.

Avaliação:

1. Avaliação contínua:

a) Realização de um trabalho de grupo, com presença obrigatória, em sala de aula, (15%) e realização de dois estudos de caso (20%). Além disso, o desempenho de um trabalho de campo, com presença obrigatória (15%) e um trabalho em grupo (50%).

Para aprovação, a média destes quatro elementos deve ser igual ou superior a 9,5 valores e não pode em nenhum deles ser obtida classificação inferior a 7,0 valores.

2. Avaliação para os alunos de trabalho:

a) Teste escrito: realização de uma prova global de conhecimento.

3. Exame: realização de uma prova global de conhecimento.

A aprovação do curso, na modalidade 2 e 3, vai depender de obtenção de um mínimo de 9,5.

6.2.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Various resources and methodologies will be used in class, such as:

- (1) PowerPoint presentations;*
- (2) Practical exercises on theoretical topic dealt within the course;*
- (3) Group / field work.*

The students should research, analyse and interpret information to accomplish those works outside the context of the classroom.

Evaluation:

1. Continuous assessment:

a) One group work, with compulsory attendance in the classroom (15%) and two case studies (20%). Moreover, one field work, with compulsory attendance (15%) and one group work (50%).

In order to pass this class, the students' average of these four elements must be equal to or higher than 9.5 and none of them must have a grade inferior to 7.0.

2. Assessment for working students:

a) Written test: general written test of knowledge.

3. Exam: general written test of knowledge.

The students who choose the assessment on points 2 and 3 will only pass the class with a minimum of 9.5.

6.2.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

Nas aulas teóricas, os estudantes serão dotados de conhecimentos teóricos sobre a conceptualização e benefícios da atividade física adaptada, assim como a conceptualização, a caracterização e os métodos de intervenção (planear, intervir e avaliar, estratégias e etapas de intervenção) nas deficiências sensoriais, intelectuais, motoras, doença mental e gestante. Serão igualmente capacitados de estratégias específicas para abordarem, de forma ética, as diferentes deficiências (sensoriais, intelectuais e motoras). Nas aulas práticas e no trabalho de campo, os estudantes terão a possibilidade de aplicarem e consolidarem todos os conhecimentos adquiridos, junto da população com deficiência e doença mental.

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

During the lectures, the students will acquire theoretical knowledge about the conceptualization and the benefits of adapted physical activity, as well as the conceptualization, characterization and methods of intervention (how to plan, to intervene and to evaluate intervention strategies and steps) in the sensory, intellectual and motor disabilities, in the mental behavioural disorders and in pregnant women. The students should also be able to implement specific strategies in order to ethically approach the different types of disabilities (sensory, mental and motor skills).

During the practical classes and the field work, the students will be able to apply and consolidate all the knowledge acquired while working with the populations with disabilities and mental behavioural disorders.

6.2.1.9. Bibliografia principal:

APA (2006). *DSM-IV-TR. Manual de diagnóstico e estatística das perturbações mentais, 4ª edição, texto revisto.* Lisboa: Climpso editores
 Castro, E. M. (2005). *Atividade física adaptada.* São Paulo: Tecmedd
 Cunningham, C. (2008). *Síndrome de Down. Uma introdução para pais e cuidadores (3ª Ed.).* Porto Alegre: Artmed
 Geralis, E. (2007). *Crianças com paralisia cerebral: guia para pais e educadores (2ª Ed.).* Porto Alegre: Artmed Editora
 Fonseca, V. (1992). *Manual de Observação Psicomotora. Significação Psiconeurológica dos Factores Psicomotores.* Lisboa: Editorial Notícias
 Gorgatti, M. G. & Costa, R. F. (2005). *Atividade física adaptada. Qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais.* São Paulo: Manole
 Paasche, C. L., Gorriil, L., & Stron, B. (2010). *Crianças com Necessidades Especiais em contextos de Educação de Infância.* Porto: Porto Editora
 Pereira, L. M. & Simões, C. (2005). *Temas de Integração Social e Reabilitação. Atitudes face à diferença.* Cruz Quebrada: FMH edições

Mapa IX - Avaliação e Prescrição do Exercício / Exercise Evaluation and Prescription**6.2.1.1. Unidade curricular:**

Avaliação e Prescrição do Exercício / Exercise Evaluation and Prescription

6.2.1.2. Docente responsável e respectivas horas de contacto na unidade curricular (preencher o nome completo):

Rui Manuel Neto e Matos

6.2.1.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

João Luís Caneva Moutinho Ribeiro da Cruz leciona 30h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno

Rogério Paulo Joaquim Salvador leciona 45h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno

João Luís Caneva Moutinho Ribeiro da Cruz leciona 30h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral

Rogério Paulo Joaquim Salvador leciona 45h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral

6.2.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

João Luís Caneva Moutinho Ribeiro da Cruz teaches 30h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime

Rogério Paulo Joaquim Salvador teaches 45h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime

João Luís Caneva Moutinho Ribeiro da Cruz teaches 30h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime

Rogério Paulo Joaquim Salvador teaches 45h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime

6.2.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Gerais:

- conhecer as características, as capacidades, e as necessidades dos vários grupos da população com que o profissional do Exercício e Saúde intervém

- *adaptar as linhas orientadoras da Prescrição do Exercício, no sentido de estabelecer objetivos realistas e atingir o sucesso*

Específicos:

1. *Conhecer os princípios, os pressupostos e os conceitos associados à Avaliação e Prescrição do Exercício no contexto do Exercício e Saúde*
2. *Conhecer as várias formas de Avaliação de todas as componentes da Condição Física, bem como adquirir capacidade de seleção e adaptação dos instrumentos e técnicas disponíveis para a Avaliação*
3. *Dominar as principais técnicas de avaliação da condição física nos seus diferentes domínios, bem como dominar as técnicas de prescrição do exercício*

Transversais:

- *Capacidade de estudar autonomamente*
- *Compreensão de textos em língua inglesa específicos da área*
- *Capacidade de integração de conhecimentos adquiridos noutras UCs do curso*

6.2.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

General

- *know the characteristics, abilities and needs of specific population groups with whom the exercise and health monitor will work with.*
- *adapt those guidelines for exercise testing and prescription in order to achieve feasible goals.*

Specific

1. *Know the principles and background materials associated with Exercise Testing and Prescription in the health and fitness context.*
2. *Know the different protocols used to assess all fitness variables, as well as mastering the ability to select the appropriate equipment and techniques for exercise testing.*
3. *Master the main exercise testing and prescription techniques.*

Transverse:

- *Ability to develop self work and study*
- *Understand specific exercise testing and prescription articles written in English*
- *Ability to integrate exercise physiology contents with knowledge learned in other CUs.*

6.2.1.5. Conteúdos programáticos:

1. *Avaliação da Saúde, Determinação de Riscos e Segurança do Exercício*
Benefícios e Riscos associados à Atividade Física
Triagem de Saúde e Estratificação do Risco
2. *Métodos de avaliação da condição física*
Protocolos de avaliação da resistência, força, flexibilidade e composição corporal
Descrição, instrumentos e metodologia
Aplicação em contexto prático
3. *Prescrição do exercício*
Prescrição do exercício de resistência, da força e flexibilidade
Principais diretrizes de prescrição
Métodos de treino
Aplicação em contexto prático
4. *Prescrição do exercício em populações especiais*
na obesidade e no controlo de peso
na reabilitação cardíaca
na hipertensão arterial
na deslipidemia
na diabetes
na osteoporose
na gravidez
na interação medicamentosa
5. *Estudos de caso*
Estudos de caso
Elaboração de relatórios de avaliação e prescrição

6.2.1.5. Syllabus:

1. *Health Appraisal, Risk Assessment, and Safety Exercise*
Benefits and Risks Associated with Physical Activity
Health Screening and Risk Stratification
2. *Exercise Testing*
Cardiorespiratory and health related Physical Assessments, Muscular fitness assessment, Flexibility assessment and Body Composition Status and Assessment
Description, instruments, equipment and methodology
Field Work
3. *Exercise Prescription*
Cardiorespiratory Exercise Prescription, Musculoskeletal Exercise Prescription, and Flexibility Exercise

Prescription
Fundamentals
Training Methodology
Field Work
4. Special Populations Exercise Prescription
Weight Management
Cardiovascular diseases
Hypertensive
Dyslipidemia
Diabetes
Osteoporosis
Pregnancy
Drug use
5. Case Studies
Case Studies
Exercise Testing and prescription reports

6.2.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.

As crescentes solicitações físico-desportivas exigem um conhecimento aprofundado das características, capacidades e necessidades dos mais variados tipos de populações. Assim, é objetivo desta disciplina fornecer ao aluno as linhas orientadoras para a deteção, avaliação e prescrição do exercício nas seguintes populações: crianças, jovens, idosos, sedentários, atletas de competição, indivíduos portadores de variados tipos de doenças, etc.

6.2.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

The growing demands on physical activity must be supported by a deep understanding of the ever different population characteristics, capacities and, needs. This CU focus on providing exercise guidelines for detection, assessment and prescription on specific populations, such as children, youngsters, sedentary people, athletes and, diseased people.

6.2.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Presencial: As aulas serão de cariz teórico e teórico-prático. Os conteúdos serão lecionados: (i) com recurso a apresentações PowerPoint; (ii) existirão aplicações práticas dos conteúdos teóricos abordados; (iii) utilização da BlackBoard para discussão de temas abordados nas aulas; (iv) trabalhos de grupo.

Autónoma: Os alunos deverão realizar leituras complementares de documentos que suportem a informação.

i. Avaliação contínua: um teste teórico (40%), relatórios (30%) e estudo de caso (30%).

ii. Avaliação para trabalhadores-estudantes ou estatuto especial: um teste teórico (40%) e relatório individual (60%).

Para aprovação, a média ponderada dos elementos em (i) e (ii) deverá ser igual ou superior a 9,5 valores, não podendo, em nenhum deles, ser obtida classificação inferior a 7,0 valores.

iii. Exame: realização de uma prova teórico-prática. A aprovação na unidade curricular, nesta modalidade, dependerá da obtenção de um mínimo de 9,5 valores.

6.2.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Presence: classes are lectured in theoretical-practical context with (i) PowerPoint presentations, (ii) practical work, (iii) blackboard use, and (iv) group work.

Autonomous: the student is required to do further extensive reading, including scientific articles.

i. Continuous assessment: written test (40%), reports (30%) and case studies (30%).

ii. Working and special status students: written test (40%) and report (60%).

Final mark is obtained with the weighted mean [(i) or (ii)]. Student has succeeded when obtaining 9.5/20 points in either. Minimum mark in each is 7.0/20 points.

iii. Examination: written and practice test. Student has succeeded when obtaining 9.5/20 points in either

6.2.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

Como esta Unidade Curricular tem uma base teórica muito abrangente e extensa o método utilizado nas aulas teóricas (expositivo) visa a apresentação de todos os conteúdos programáticos (na teoria). De seguida passar-se-á para a prática na qual, os alunos, terão de aplicar protocolos de avaliação a indivíduos colocando-os, deste modo, em prática o saber que foram assimilando nas aulas teóricas.

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

Since this CU has wide and extensive contents, classes will mainly be lectured through theoretical subject presentation. Students will then proceed to practical work, which implies using the protocols on their peers in real exercise assessment and prescription context.

6.2.1.9. Bibliografia principal:

ACSM (2009). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (8th edition). Baltimore. Williams & Wilkins.

- ACSM (2010) *ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription (6th Ed.)*. Baltimore. Williams & Wilkins
- Heyward, V. (2000). *Avaliação Física e Prescrição do Exercício – Técnicas Avançadas (4.ª edição)*. Porto Alegre. Artmed
- Barata, J., Teixeira, P., Sardinha, L. (2008). *Nutrição, Exercício e Saúde (1.ª edição)*. Lisboa. Editora Lidel
- Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P., Carvalho, J., Vieira, J. (2000). *Metodologia do Treino Desportivo*. Lisboa. Edições FMH.
- Kraemer, J., Fleck, S. (2007). *Optimizing Strength Training*. Champaign, IL. Human Kinetics

Mapa IX - Gerontomotricidade / Gerontomotricity

6.2.1.1. Unidade curricular:

Gerontomotricidade / Gerontomotricity

6.2.1.2. Docente responsável e respectivas horas de contacto na unidade curricular (preencher o nome completo):

Maria Isabel Varregoso Rebetim Pereira

6.2.1.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Ana Luísa Comprido Afonso leciona 75h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno

Ana Luísa Comprido Afonso leciona 75h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral

6.2.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

Ana Luísa Comprido Afonso teaches 75h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime

Ana Luísa Comprido Afonso teaches 75h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime

6.2.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Envelhecimento(E) demográfico, social e funcional

Efeitos da atividade física no processo de E.

Planificação e intervenção em atividade física para idosos

A prescrição do exercício para idosos

A manutenção/melhoria da aptidão física, saúde e qualidade de vida

Conhecer as repercussões do E. demográfico identificando implicações e custos sociais e as políticas e programas promotores de um E. ativo

Conhecer as características do processo de E., identificando necessidades, capacidades e motivações da população idosa

Dominar princípios e formas de atuação no planeamento, na organização, realização e condução de atividades físicas para idosos

Conhecer e saber selecionar os instrumentos de avaliação mais adequados a cada contexto de trabalho

Conhecer as linhas orientadoras para a prescrição do exercício físico para idosos e saber adaptá-las à especificidade de um grupo/individuo

Assimilar as principais características do técnico de gerontomotricidade

6.2.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Social and Functional demographic aging

Effects of Physical activity in the process of aging

Planning and intervention in physical activity for the elderly

Exercise prescription for the elderly

Maintenance and improvement of physical aptitude, health and quality of life

Knowing the repercussions of demographic aging identifying implications and social costs and policies and programs that promote active aging

Knowing the characteristics of the process of active aging, identifying needs, capabilities and motivation of the elderly

Dominating principles and ways of planning, organization, realization and drive of physical activities for the elderly

Knowing how to select the instruments for evaluating the content of the work performed

Knowing the guidelines for the prescription of physical exercise for the elderly and knowing how to adapt them to the specific needs of groups or individuals

Assimilate the principal profile to the technique of physical activity for the elderly

6.2.1.5. Conteúdos programáticos:

Enquadramento do envelhecimento demográfico

Políticas sociais para o envelhecimento ativo

Programas internacionais de intervenção para um envelhecimento ativo (OMS, etc.)

Conceito de gerontomotricidade, motricidade, mobilidade, envelhecimento ativo, atividade física, condição física, aptidão física funcional

Envelhecimento fisiológico (sistemas, órgãos, capacidades físicas)

Envelhecimento psicossocial

Benefícios da atividade física (físicos, psicológicos, sociais)
Metodologia do trabalho em gerontomotricidade
Instrumentos de avaliação adaptados à população idosa
Planeamento de sessões de gerontomotricidade
Prescrição do exercício para idosos

6.2.1.5. Syllabus:

Framework for demographic aging
Social politics for active aging
International intervention programs for active aging
Concept of movement, mobility, active aging, physical activity, physical condition, functional physical aptitude
Physiologic aging
Phsycosocial aging
Benefits of active aging
Methodology in workings of movement
Evaluation instruments adapted for the elderly
Planning of movement sessions
Exercise prescription for the elderly

6.2.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.

Os discentes devem ter noção da realidade do envelhecimento demográfico e das propostas para envelhecimento ativo, a fim de puderem ser intervenientes capazes, enquanto técnicos de gerontomotricidade. Será importante que os discentes tenham conhecimento do processo de envelhecimento psicológico, social e fisiológico, para que saibam elaborar um programa de atividade física adequado a idosos; planejar e orientar sessões de atividade física para idosos em diferentes contextos; conhecer estratégias de implementação em contexto comunitário.
Desta forma, considera-se que os objetivos e as linhas orientadoras da UC adequam-se ao 1º ciclo de estudos ao nível académico, técnico, profissional, de cidadania e responsabilidade social. Os conteúdos são pertinentes procurando dar resposta às necessidades formativas sobre área de intervenção específica, dotando os discentes de conhecimentos especializados, e desenvolvendo espírito crítico e gosto pelo trabalho com esta população.

6.2.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

The pupils should have the notion of demographic aging and the proposals for an active aging, to be able to intervene with future technicians of gerontomotricity.
It is essential that the pupils have knowledge of the process of psychological, social and physiological aging to be able to plane and orientate physical activity sessions in different context: institutionalized, individual plans and group plans for the independent elderly; have knowledge of strategies of implementation in a community context.
This way, we consider that curricular units' objectives and guidelines are adequate with the 1st cycle of studies in academic, technical, professional, citizenship and social responsibility. The contents are pertinent in the sense of responding to the need of knowledge in the area to intervene, providing students with specialized knowledge, developing their critical spirit and passion to work with the target population.

6.2.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

As aulas terão cariz teórico-prático, os conteúdos serão lecionados: com apoio em PowerPoint; análise e apresentação de artigos científicos; existirão aplicações práticas dos conteúdos teóricos; serão realizados trabalhos de grupo e trabalhos de campo desenvolvendo a capacidade crítica e a autonomia, fazendo pesquisas sobre projetos de envelhecimento ativo, idealizando programas de treino específicos para esta população alvo
A avaliação contínua terá 3 componentes:
Planificação e dinamização de uma sessão de gerontomotricidade-50%
Teste individual-40%
Trabalho desenvolvido ao longo do semestre-10%
A classificação final da UC é a média ponderada das 3 componentes
Estatutos especiais terá 2 componentes:
Planificação e dinamização de uma sessão de gerontomotricidade-50%
Teste individual-50%
O arredondamento apenas será efetuado para a classificação final
O exame consistirá numa prova escrita com a duração 2 horas que abarcará os conteúdos teóricos e teórico-práticos abordados

6.2.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

The classes content will be theoretical and practical, the content will be lectured and presented in PowerPoint; analysing scientific articles; there will be practical applications of the theoretical content; developing group and field work increasing critical capacity and autonomy, doing research about active aging projects, idealizing training projects for the target population.
The continuous assessment will consists of 3 components:
Planning and improving physical activity for the elderly – 50%

Individual test – 40%

Work developed during the semester – 10%

Final mark of the curricular unit will be the average of the 3 components

For students with special status will be 2 components

Planning and improving physical activity for the elderly – 50%

Individual test – 50%

Rounding off results will only be applied for the final mark

The exam will consist of a written test with a duration of 2 hours that will end with theoretical/practical content reviewed

6.2.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

As aulas de cariz teórico e teórico-prático, com base em literatura recente e autores especialistas na área faz com que os discentes fiquem com o conhecimento dos autores chave desta área de intervenção bem como com conhecimento gerais e específicos do processo de envelhecimento e tudo o que rodeia esta área tão destacada nos últimos anos.

A análise e de artigos científicos relacionados com a atividade física e qualidade de vida das pessoas idosas, leva-os a desenvolverem o espírito crítico e a delinearem projetos de investigação futuros.

As aplicações práticas dos conteúdos teóricos abordados em situação real com os nossos estudantes 60+ permite-lhe terem noção das dificuldades e ações pertinentes junto da população alvo; Como serão desenvolvidos trabalhos de grupo e trabalhos de campo permitirá aprender a trabalhar em equipas multidisciplinares. Gerindo recursos materiais e humanos.

De forma autónoma os discentes também devem realizar leituras complementares/ fazendo pesquisa sobre projetos de envelhecimento ativo, e artigos específicos da área da atividade física para idosos. Com vista a idealizando programas de treino específicos para esta população alvo com o apoio da docente.

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

The theoretical, practical classes, based on recent literature and authors specialized in the area will make the pupils gain knowledge of the key authors in this area of intervention as gain general knowledge and specifics of the aging process and everything surrounding this growing area in the last few years

Analysing scientific articles related to physical activity and quality of life will make them develop their critical spirit and outline future investigation projects.

The applications of the practical theoretical content approached in real life situations with our pupils 60+ will allow them to have notion of the difficulties and pertinent action with the target population; Group and Field work will be developed that will allow to work with people from different fields, this way generating human and material recourses.

In an independent way pupils should also perform research on their own, researching projects of active aging and specific physical activity articles for the elderly, with an outlook to create specific training programs for the target population with assistance of the teacher.

6.2.1.9. Bibliografia principal:

American College of Sports Medicine(2009) ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription

Baptista, F; Sardinha, L.(2005) Baterias de Fullerton. Avaliação da aptidão física e do equilíbrio de pessoas idosas Lisboa:FMH

Fundação C. Gulbenkian(2009) O Tempo da Vida. Fórum Gulbenkian de Saúde sobre o Envelhecimento 08/09 Cascais:Principia

Llano, M; Manz, M.; Oliveira S.(2006) Guia prático da actividade física na terceira idade. Cacém: Manz Produções

Osório,A.; Pinto,F. coord.(2007)As Pessoas Idosas–Contexto Social e Intervenção Educativa, Lisboa: Instituto Piaget

Pont Géis,P. ; Rubi, M.(2003) Terceira Idade. Actividades criativas e recursos práticos.Artmed editora S.A.,São Paulo

Rikli,R.; Jones,J.(2008) Teste de Aptidão Física para Idosos.São Paulo:Editora Manole Lda

Ribeiro,O; Paúl, C. coord. (2011) Manual de Envelhecimento Ativo. Lidel–edições Técnicas Ida.Lisboa

Spirduso,W.; Francis,K.; Macrae,P.(eds.)(2005) Physical Dimensions of Aging. Champaign,Illinois:Human Kinetics

Mapa IX - Metodologia da Investigação / Investigation Methodologies

6.2.1.1. Unidade curricular:

Metodologia da Investigação / Investigation Methodologies

6.2.1.2. Docente responsável e respectivas horas de contacto na unidade curricular (preencher o nome completo):

Rui Manuel Neto e Matos

6.2.1.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Pedro Gonçalves Pires da Silva Dias leciona 33,33h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno

Clarinda Luísa Ferreira Barata leciona 26,67h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno

Pedro Gonçalves Pires da Silva Dias leciona 33,33h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral

Sandra Marisa Faustino Antunes leciona 26,67h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral

6.2.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

Pedro Gonçalves Pires da Silva Dias teaches 33,33h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime

Clarinda Luísa Ferreira Barata teaches 26,67h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime

Pedro Gonçalves Pires da Silva Dias teaches 33,33h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime

Sandra Marisa Faustino Antunes teaches 26,67h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime

6.2.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

(1) Sensibilizar para a importância da investigação no campo do social, como suporte de prática profissional;

(2) exercitar a capacidade de investigação, através da análise crítica de estudos disponíveis, recolha e tratamento de informação original; (3) Dominar princípios e códigos de conduta na organização, realização e condução de atividades físicas promotoras da saúde e de estilos de vida ativos; (4) Gerir e controlar recursos materiais e humanos; (5) Saber trabalhar em equipas multidisciplinares.

(6) Análise e execução de um projeto de investigação no domínio da atividade física; (7) Aplicação de técnicas e procedimentos no tratamento de dados qualitativos e quantitativos.

(8) Dominar o conhecimento de diversas técnicas e metodologias utilizadas no processo de investigação em atividade física; (9) Exercitar a capacidade de investigação, através da análise crítica de estudos disponíveis, recolha e tratamento de informação original.

6.2.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

(1) Importance of research in social themes as a professional practice, (2) ability to research through critical analysis of available studies, as well as collection and treatment of original information, (3) principles and codes of conduct in organizing, conducting and conducting health-promoting physical activity and active lifestyles, (4) resource management, (5) know how to work in multidisciplinary teams.

(6) Analysis and implementation of a research project, (7) Application of techniques and procedures in the treatment of qualitative and quantitative data.

(8) Raise awareness of the importance of research in social themes as a professional practice, mastering the knowledge of various techniques and methodologies used in the research process in physical activity, (9) Exercise research capability through critical analysis of available studies, as well as the collection and processing of the original information.

6.2.1.5. Conteúdos programáticos:

1. O Processo de Investigação Científica

Características da Investigação Científica; Objetividade e Subjetividade; Questões de ética no processamento de investigação; Fases e etapas do processo de investigação

2. Fase Conceptual

Escolher e formular um problema de investigação; Revisão de Literatura; O quadro de referência; Objetivo, pergunta de partida e hipóteses

3. Fase Metodológica

Métodos quantitativos e qualitativos

4. Fase empírica

Recolha e análise de dados; Interpretação de resultados; Comunicação dos resultados

5. Redação do trabalho de investigação

Aspetos formais; Normas A.P.A.; O projeto de investigação

6. Análise estatística

Conceitos básicos de estatística; Variáveis, populações e amostras; Estatística descritiva; Inferência estatística

Introdução ao PASW Statistics (ex-SPSS)

Comparação de grupos; Testes paramétricos; Testes não paramétricos.

6.2.1.5. Syllabus:

1. The Process of Scientific Research

Characteristics of Scientific Research; Objectivity and Subjectivity; Questions of ethics in the research process; Phases and stages of research

2. Conceptual phase

Choose and formulate a research problem; Literature review; The framework; Objective, start question and hypothesis.

3. Methodology phase

Quantitative and qualitative methods

4. Empirical phase*Collect and analyse data; Interpretation of results; Communication of results***5. Writing the research paper***Formal aspects; Standards A.P.A.; The research project***6. Statistical Analysis***Basic concepts of statistics; Variables, populations and samples; Descriptive statistics; Statistical inference
Introduction to PASW Statistics (Ex-SPSS)**Comparison groups; Parametric tests; Non-parametric tests.***6.2.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.***Na abordagem a esta U.C. tentamos percorrer um caminho estreito entre o que se faz nos estudos científicos e a sua aplicação prática na compreensão do movimento humano. Tendo em consideração que a investigação simboliza a aplicação dos conhecimentos teóricos para interpretação das várias variáveis a serem estudadas no Desporto e Bem-Estar.***6.2.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.***In the approach to this Curricular Unit we try a relation between what is done in scientific studies and their practical application in the understanding of human movement. Considering that research symbolizes the application of theoretical knowledge for interpretation of multiple variables to be studied in Sport and Wellness.***6.2.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):***As aulas são de cariz teórico-prático. Os conteúdos serão lecionados através de PowerPoint; serão efetuadas atividades práticas; e os alunos deverão realizar leituras complementares de documentos que suportem a informação.**Ao longo da UC serão dedicadas aulas ao acompanhamento da realização dos relatórios apoiando os estudantes na planificação, execução e avaliação das atividades a realizar na construção de instrumentos de trabalho no terreno.***A) Avaliação contínua:***Dois elementos de avaliação: um teste escrito com a duração de 90 minutos (40%) e um trabalho de grupo, constituído por dois alunos (60%). Para aprovação, a média ponderada destes dois elementos deverá ser igual ou superior a 9.5 valores, não podendo, em nenhum deles, ser obtida classificação inferior a 7.0 valores.***B) Avaliação por exame:***Prova escrita com a duração de 120 minutos. A aprovação na unidade curricular, nesta modalidade, dependerá da obtenção de um mínimo de 9.5 valores.***6.2.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):***Classes are theoretical and practical. The contents will be taught using PowerPoint presentations, practical activities will be carried out using specific software, and students should make further reading of documents that support the information**The Curricular Unit will be devoted to monitoring progress reports (individually), supporting students in the planning, implementation and evaluation of activities to perform, offering guided reading of texts of various documents, supporting the construction of tools to work in the ground***A) Continuous assessment:***Two elements of assessment: a written test with duration of 90 minutes (40%) and a working group, two students (60%). For approval, the weighted average of these two elements should be equal to or higher than 9.5 and can not in any of them be obtained ranking values lower than 7.0***B) Evaluation by Exam***Written test lasting 120 minutes. For approval in the Curricular Unit, in this mode, will depend on obtaining a minimum of 9.5***6.2.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.***A realização de um projeto de trabalho científico permitirá aos estudantes, desta Unidade Curricular, apetrecharem-se de ferramentas úteis para o seu campo de intervenção futuro, em qualquer das áreas de Desporto e Bem-Estar. Este trabalho, dividido em: Introdução; Revisão da Literatura e Metodologia, permitirá aos estudantes esboçar um estudo adequado ao aumento de conhecimento dos mesmos.***6.2.1.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.***The implementation of a proposed scientific work will allow students of this Curricular Unit, fitted to the tool useful for your future field of action in any of the areas of Sports and Wellness. This work, divided into: Introduction, Literature review and Methodology, allow students to draw a pilot study to increase knowledge.***6.2.1.9. Bibliografia principal:***Azevedo, M. (2008). Teses, Relatórios e Trabalhos Escolares – Sugestão para a Estruturação da Escrita. Lisboa: Universidade Católica. ISBN 978-972-54-0193-4.**Carmo, H., Ferreira, M. (2008). Metodologia da Investigação. Guia para autoaprendizagem (2ª Ed.). Universidade*

- Fortin, M. (2003). O Processo de Investigação. Da concepção à realização (3ª ed.). Loures: Lusociência. ISBN: 972-8383-10-X.*
- Frada, J. (2003). Guia Prático para elaboração e Apresentação de Trabalhos Científicos. Cosmos, 2ª Ed., ISBN: 9272-20-3173-2.*
- Maroco, J. (2007). Análise estatística. Com utilização do SPSS. Sílabo, 3ª Ed., ISBN: 978-972-618-452-2.*
- Pestana, J. & Gageiro, J. (2003). Análise de dados para ciências sociais. A complementaridade do SPSS. Sílabo, 3ª Ed., ISBN: 972-618-297-2.*
- Quivy, Raymond e Campenhoudt, Luc Van (2008). Manual de Investigação em Ciências Sociais. Lisboa: Gradiva. ISBN 978-972-662-275-8.*
- Sobral, F. (1993). Sobre a atitude e o método em ciências do desporto. Lisboa: FMH.*

Mapa IX - TIC Aplicadas ao Desporto / Information and Communication

6.2.1.1. Unidade curricular:

TIC Aplicadas ao Desporto / Information and Communication

6.2.1.2. Docente responsável e respectivas horas de contacto na unidade curricular (preencher o nome completo):

Maria Isabel Varregoso Rebetim Pereira

6.2.1.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Nelson Ribeiro Jorge leciona 45h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno

Vítor Miguel Alexandre Rodrigues leciona 45h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral

6.2.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

Nelson Ribeiro Jorge teaches 45h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime

Vítor Miguel Alexandre Rodrigues teaches 45h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime

6.2.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

A unidade curricular visa reconhecer a importância das TIC na sociedade atual e ao nível das atividades físicas, de lazer e desportivas e saber utilizar ferramentas de produtividade na Internet para a produção individual e colaborativa de materiais relacionados com a atividade física e o desporto

No campo da gestão os estudantes desenvolvem conhecimento referente à planificação, desenvolvimento e redação de relatórios e projetos relacionados com a futura atividade profissional

No âmbito da criatividade, os estudantes desenvolvem, com sentido crítico, exercícios de exploração, produção, utilização técnica e integração eficiente das TIC

No âmbito das tecnologias, os estudantes criam conteúdos através de combinações de informação visual e auditiva

No âmbito da comunicação, os estudantes refletem sobre as potencialidades de conteúdos multimédia

No âmbito da estética, os estudantes desenvolvem algumas competências comunicacionais com sentido estético e com preocupações de usabilidade

6.2.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

The curricular unit is designed to recognize the importance of ICT in today's society and at the level of physical activity, sport and leisure and to use productivity tools on the Internet for individual and collaborative production of materials related to physical activity and sport.

In the field of management students develop knowledge concerning to the planning, development and writing of reports and projects related to their future professional activity;

In the context of creativity students develop, with critical sense, exercises of exploration, production, technical usage and efficient integration of ICT;

In the field of technology, students create content using a combination of visual and auditory information;

In the field of communication, students reflect on the potential of multimedia content;

In the context of aesthetics, students develop some communication skills with aesthetic and usability concerns.

6.2.1.5. Conteúdos programáticos:

1. A Internet

- As TIC na sociedade e no desporto
- A Internet: perspetiva histórica
- Da Web 1.0 à Web 2.0
- Social Media: ferramentas e estratégias
- Gestão da informação na Internet: startpages

2. Produtividade e colaboração na Internet

- Processador de texto
- Folha de cálculo
- Apresentações

- *Formulários e questionários*

3. *Software específico*

- *Softwares de gestão da atividade física*
- *Exemplos de aplicações em aparelhos móveis*

4. *Comunicação Multimédia*

- *Comunicação multimédia online e offline*
- *Imagem e som digital*
- *Conceitos de imagem digital: características, sistemas, tipos e formatos*
- *Princípios de edição e tratamento de imagem e som digital*
- *Publicação de imagens e som*

5. *Ferramentas para a publicação digital*

- *Na Internet*
- *Acessibilidade e usabilidade*
- *Planeamento de websites*
- *Preparação de conteúdos para a Web*
- *Produção de websites*

6.2.1.5. **Syllabus:**

1. *The Internet*

- *ICT in society and in sports*
- *The Internet: historical perspective*
- *From Web 1.0 to Web 2.0*
- *Social Media: tools and strategies*
- *Information management on the Internet: startpages*

2. *Productivity and collaboration on the Internet*

- *Word processor*
- *Spreadsheet*
- *Presentations*
- *Forms and questionnaires*

3. *Specific software*

- *Software for physical activity management*
- *Examples of mobile applications*

4. *Multimedia Communication*

- *Online and offline multimedia communication*
- *Digital images and sound*
- *Concepts of digital imaging: features, systems, types and formats*
- *Principles for editing and treating digital images and sounds*
- *Image and sound publication*

5. *Tools for digital publishing*

- *On the Web*
- *Accessibility and usability*
- *Website planning*
- *Web content preparation*
- *Website production*

6.2.1.6. **Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.**

Os conteúdos programáticos abordados nesta unidade curricular facultam ao estudante a aquisição de conhecimentos sobre ferramentas específicas na Internet para comunicar nos média sociais, colaborar na produção de artefactos (documentos, folhas de cálculo, apresentações e formulários) e publicar conteúdos multimédia online.

A unidade curricular está organizada de modo a que os conteúdos programáticos abordados evoluam em termos de complexidade, convergindo num projeto final agregador de publicação de conteúdos multimédia online.

Aborda-se em primeiro lugar a Internet para depois explorar algumas ferramentas web-based para criação, edição e colaboração de artefactos online. De seguida exploram-se ferramentas específicas de gestão da atividade física. Por fim são abordados conceitos na área do webdesign, incluindo o planeamento, produção/adaptação de conteúdos multimédia e sua implementação no desenvolvimento de um website.

6.2.1.6. **Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.**

The syllabus covered in this curricular unit allows students to acquire knowledge about specific tools on the Internet, communicate using social media, collaborate in the production of artefacts (documents, spreadsheets, presentations and forms) and publish multimedia content online.

The curricular unit is organized so that the syllabus covered evolves in complexity, converging on a final project that aggregates the publishing of online multimedia content.

First the syllabus addresses on the Internet to then explore some web-based tools for creating, editing and collaborating on online artefacts. Then we explore specific tools for managing physical activity. Finally we address concepts in the area of web design, including planning, production/adaptation of multimedia content and its implementation in the development of a website.

6.2.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

As aulas terão uma forte componente prática centrada no saber-fazer, com breves momentos expositivos e de discussão crítica. Os estudantes serão solicitados a explorar ferramentas Web e a refletir sobre a sua utilização no desporto e atividade física, direcionadas para uma aplicação direta em contexto académico e em atividades profissionais futuras.

Espera-se uma participação ativa dos estudantes na exploração e aplicação das ferramentas abordadas, desenvolvendo um e-portfolio que reúna os trabalhos elaborados. Será dinamizada e mantida uma componente de formação online, permitindo o contacto direto com esta metodologia de ensino que utiliza as TIC como veículo para a partilha e construção do conhecimento.

Será realizada uma aula aberta com oradores convidados com o objetivo de reforçar a contextualização das temáticas.

Os trabalhos práticos representam 80% da avaliação, enquanto os restantes 20% são dedicados à participação dos estudantes (presencial e/ou online).

6.2.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

The classes will have a strong practical focus on know-how, with brief moments of teacher exposition and critical discussion. Students will be asked to explore Web tools and reflect on their use in sport and physical activity, focused on a direct application in academic context and future professional activities.

An active student participation is expected in the exploration and application of the tools explored, developing an e-portfolio that brings together the work produced. An online training component will be maintained, allowing direct contact with this teaching methodology that uses ICT as a vehicle for sharing and knowledge building.

There will be an open class with guest speakers in order to strengthen the thematic context.

Practical work corresponds to 80% of the evaluation, while the remaining 20% is for student participation (in class and/or online).

6.2.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

Serão desenvolvidas diversas atividades de natureza prática e exploratória ao longo do semestre, contribuindo para o desenvolvimento de competências técnicas, de gestão e de criatividade na utilização das ferramentas web abordadas.

As ferramentas a explorar nas aulas destacam-se pelo seu carácter user-friendly, permitindo a produção, publicação e partilha rápida de diversos tipos de conteúdo na Web de uma forma simples e eficaz, e pelas suas potencialidades colaborativas, possibilitando a vários intervenientes a produção conjunta de documentos, folhas de cálculo, apresentações e formulários.

Para além das atividades práticas de exploração orientada de ferramentas Web, serão dinamizadas atividades que potenciam o desenvolvimento de competências na área do planeamento, criação e implementação de projetos baseados na Web, nomeadamente:

- *A elaboração de um Plano Social Media para uma entidade desportiva (individual ou coletiva), sua apresentação e defesa;*
- *O planeamento, conceção e implementação de um website, sua apresentação e defesa.*

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

Various practical and exploratory activities will be developed throughout the semester, contributing to the development of technical, management and creativity competencies in the use of the addressed web tools. The tools to explore stand out for its user-friendly nature, allowing fast production, publication and sharing of various types of web content in a simple and effective way, and its collaborative capabilities, enabling various parties for joint production of documents, spreadsheets, presentations and forms.

In addition to the practical activities of oriented exploration of Web tools, there will be activities that promote the development of the skills in planning, designing and implementing Web-based projects, including:

- *Developing a Social Media Plan for a sports entity (individual or collective), its presentation and defense;*
- *The planning, development and implementation of a website, its presentation and defense.*

6.2.1.9. Bibliografia principal:

- *Carvalho, A. (2008). Manual de Ferramentas da Web 2.0 para Professores. Ministério da Educação. Braga Disponível em http://www.crie.min-edu.pt/publico/web20/manual_web20-professores.pdf*
- *Holzner, S. & Holzner, N. (2009). Google™ Docs 4 Everyone. Que. Disponível em: <http://www.scribd.com/doc/14119795/Google-Docs-4-Everyone>*
- *Jorge, N.(2009). O Software Social, in Contextos de aprendizagem 2.0: a utilização de ferramentas Web 2.0 para uma aprendizagem em contexto. Dissertação de mestrado apresentada à Universidade Aberta. Lisboa*

pp.43-72. Disponível em: http://repositorioaberto.univ-ab.pt/bitstream/10400.2/1380/1/tese_nelson_jorge.pdf
 - Peck, J.(2010). *Sports and social media predictions 2011*. Disponível em:
<http://pt.scribd.com/doc/45868115/Sports-Social-Media-Predictions-2011>
 - Read, A.(2010). *The Essential Guide to Grass Roots Sports and Social Media*. FundSport.com.
 - Lino, R. (2009). *Apostila Wordpress 2.8*. Disponível em <http://pt.scribd.com/doc/48871318/apostila-wordpress>

Mapa IX - Seminário / Seminar

6.2.1.1. Unidade curricular:

Seminário / Seminar

6.2.1.2. Docente responsável e respectivas horas de contacto na unidade curricular (preencher o nome completo):

Rui Manuel Neto e Matos

6.2.1.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

João Luís Caneva Moutinho Ribeiro da Cruz leciona 7,5h na Licenciatura-Desporto e Bem-Estar-regime diurno; Pedro Gonçalo Pires da Silva Dias leciona 37,5h na Licenciatura-Desporto e Bem-Estar-regime diurno; Ana Luísa Comprido Afonso leciona 15h na Licenciatura-Desporto e Bem-Estar-regime diurno; Ana Paula de Oliveira Alves Carvalho leciona 30h na Licenciatura - Desporto e Bem-Estar-regime diurno; Pedro Gil Frade Morouço leciona 15h na Licenciatura - Desporto e Bem-Estar-regime diurno; João Luís Caneva Moutinho Ribeiro da Cruz leciona 7,5h na Licenciatura - Desporto e Bem-Estar-regime pós-laboral; Pedro Gonçalo Pires da Silva Dias leciona 37,5h na Licenciatura - Desporto e Bem-Estar-regime pós-laboral; Ana Luísa Comprido Afonso leciona 15h na Licenciatura - Desporto e Bem-Estar-regime pós-laboral; Ana Paula de Oliveira Alves Carvalho leciona 30h na Licenciatura - Desporto e Bem-Estar-regime pós-laboral; Pedro Gil Frade Morouço leciona 15h na Licenciatura - Desporto e Bem-Estar-regime pós-laboral

6.2.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

João Luís Caneva Moutinho Ribeiro Cruz teaches 7,5h - degree in Sports and Well-Being–daytime regime; Pedro Gonçalo Pires Silva Dias teaches 37,5h - degree in Sports and Well-Being–daytime regime; Ana Luísa Comprido Afonso teaches 15h - the degree in Sports and Well-Being–daytime regime; Ana Paula Oliveira Alves Carvalho teaches 30h - degree in Sports and Well-Being–daytime regime; Pedro Gil Frade Morouço teaches 15h - degree in Sports and Well-Being–daytime regime; João Luís Caneva Moutinho Ribeiro Cruz teaches 7,5h - degree in Sports and Well-Being evening classes regime; Pedro Gonçalo Pires Silva Dias teaches 37,5h - degree in Sports and Well-Being–evening classes regime; Ana Luísa Comprido Afonso teaches 15h - degree in Sports and Well-Being–evening classes regime; Ana Paula Oliveira Alves Carvalho teaches 30h - degree in Sports and Well-Being–evening classes regime; Pedro Gil Frade Morouço teaches 15h - degree in Sports and Well-Being–evening classes regime

6.2.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Integrada no ano final do curso, esta Unidade Curricular pretende ser um momento de consolidação e inter-relação dos conhecimentos adquiridos ao longo do mesmo, nas diversas Unidades Curriculares, tanto gerais como específicas. Desta forma, encontra-se organizada sob a forma de Seminário, na qual os estudantes empreenderão um trabalho de investigação, numa das áreas de estudo do Centro de Investigação em Motricidade Humana. O principal objetivo é a aquisição de competências que melhorem e potenciem a capacidade de investigação dos futuros licenciados na área do Desporto e Bem-Estar.

Competências

- 1. Proporcionar a consolidação dos conhecimentos adquiridos ao longo do curso.*
- 2. Criar hábito de pesquisa e procura de respostas para as questões que se colocam no terreno aos profissionais da área do Desporto e Bem-Estar.*
- 3. Aplicar o método científico, adotando os passos do processo de pesquisa e métodos e técnicas de investigação em Desporto.*

6.2.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Integrated in the final year of the course, this Curricular Unit is going to be a moment of consolidation and inter-relation of the knowledge acquired in the diverse Curricular Units (general or specific). Thus, it is organized under the form of Seminary, in which the students will enterprise a work of inquiry, in one of the study areas of the Human Kinetics Research Centre. The main objective is the acquisition of competences that improve and enhance the skills of research of the future graduated students in the area of the Sport and Well-Being.

Competences

- 1. Provide the consolidation of the knowledge acquired during the course.*
- 2. Create the habit of research and seek of answers for the issues that occur in the field to professionals of Sport and Welfare.*
- 3. To apply the scientific approach, using the appropriate steps in the research process and the appropriate methods and techniques for investigation in Sport.*

6.2.1.5. Conteúdos programáticos:

1. Métodos de pesquisa bibliográfica
2. Delineamento do estudo
3. Definição das hipóteses de pesquisa
4. Escolha da amostra
5. Recolha de dados
6. Controlo da qualidade dos dados
7. Análise, tratamento e interpretação dos dados
8. Apresentação dos resultados

6.2.1.5. Syllabus:

1. Literature research methods
2. Design of the study
3. Definition of the study hypothesis
4. Selection of the sample
5. Data collection
6. Control of data quality
7. Analysis, treatment and interpretation of data
8. Presentation of results

6.2.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.

Os conteúdos selecionados centram-se na compreensão teórica e prática da fundamentação do processo de investigação em ciências do desporto, percorrendo os vários conteúdos inerentes aos projetos de investigação. Pretende-se que o profissional em desporto e bem-estar adquira as ferramentas necessárias para a aplicação desse processo no seu campo profissional. A coerência entre conteúdos e objetivos foca nas questões centrais da compreensão do campo científico como uma das principais respostas para a correta atuação, tendo em conta os contextos em que o mesmo se desenvolve.

6.2.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

The selected contents focus in the theoretical and practical comprehension of the research process in sport sciences, scoping to go through all the fundamental contents inherent to a correct research project. It is aimed that the professional in sport and welfare acquire the essential tools for the application of that process in his working field. The coherence between contents and objectives scopes the fundamental questions of the scientific comprehension as one of the main tools to an appropriate actuation, according to the environment where the work is developed.

6.2.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Metodologia

1. Os temas para a dissertação são definidos pelo corpo docente, de temáticas afins às linhas de investigação do Centro de Investigação em Motricidade Humana. Os estudantes poderão propor outros temas, os quais serão alvo de apreciação pelo corpo docente e sujeitos à sua aprovação
2. No caso de as escolhas ultrapassarem a oferta, os temas são escolhidos por inscrição ou por sorteio
3. Cada estudante é acompanhado por um orientador, decorrendo o trabalho em sessões a marcar conjuntamente

Avaliação

Devido à sua natureza, esta disciplina só poderá ser realizada por Avaliação Contínua, tendo em conta os seguintes parâmetros/elementos

1. Qualidade do documento escrito (monografia) produzido (40%)
2. Desenvolvimento do trabalho ao longo do semestre (30%)
3. Apresentação e defesa do trabalho (30%)

Para a aprovação nesta unidade curricular o aluno terá de obter um mínimo de 10.0 valores, não podendo ter em qualquer dos parâmetros referidos classificação inferior a 7.0 valores

6.2.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Methodology

1. The themes for the thesis are defined by the teachers, from subjects according to the research areas of the Research Centre for Human Movement Sciences. Students may propose themes, which will be appreciated and approved by teachers;
2. If seek overcome offers, themes will be chosen by inscription or raffle;
3. Each student is followed by a tutor, who schedules sessions of work.

Evaluation

This curricular unit can only be evaluated through continuous assessment, according to the following parameters/elements:

1. Quality of the written document (thesis) (40%);
2. Development of work through the semester (30%);
3. Presentation and argument of the work (30%).

To be approved the student must achieve a minimum average of 10.0 values, not having none of the referred parameters a classification lower than 7.0 values.

6.2.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade

curricular.

Nesta unidade curricular recorre-se a metodologias diversificadas: análise de documentos, atividades de pesquisa, trabalho individual e debate, nomeadamente relacionados com os contextos em que os estudantes desenvolvem o seu projeto de investigação. A estratégia de ensino é centrada no aluno, procurando incrementar a sua autonomia na realização de um projeto que tente dar resposta a uma problemática colocada no âmbito das ciências do desporto. A avaliação adequa-se no sentido de que se trata de uma UC do último semestre e que contempla os vários campos de todo o processo de investigação.

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

In this curricular unit diverse methodologies are used: documents analysis, research activities, individual work and debate. These procedures should be specially related with the contexts in which the students develop their research project. The teaching approach is centred in the student, scoping to enhance his autonomy in the production of a project that aims to answer a problematic in the field of sport sciences. The evaluation takes into consideration that this is a curricular unit of the last semester and it takes into account the various fields of all the research process.

6.2.1.9. Bibliografia principal:

Barros, M.; Reis, R.; Hallal, P.; Florindo, A. (2005). Análise de dados em saúde. Recife: Editora Universidade de Pernambuco.
Bell, J. (1993). Como realizar um projeto de investigação. Lisboa: Gradiva.
Catro, L.B., & RICARDO, M. (s.d.). Gerir o Trabalho de Projeto – Um Manual Para professores e Educadores. Lisboa: Texto Editora.
Fortin, M. (1996). O processo de investigação: da concepção à realização. Loures: Lusociência.
Hill, M.M.; Hill, A. (2005). Investigação por questionário. Lisboa: Edições Sílabo.
Morrow, J.R.; Jackson, A.W.; Disch, J.G.; Mood, D.P. (1995). Measurement and evaluation in human performance. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
N.P. 405 (1988). Referências Bibliográficas. Lisboa: Instituto Português da Qualidade.
Quivy, R. (1992). Manual de Investigação em Ciências Sociais. Lisboa: Gradiva.
Thomas, J.R.; Nelson, J.K. (1996). Research methods in physical activity. Champaign, Illinois: Human Kinetics

Mapa IX - Projeto/Project**6.2.1.1. Unidade curricular:**

Projeto/Project

6.2.1.2. Docente responsável e respectivas horas de contacto na unidade curricular (preencher o nome completo):

Maria Isabel Varregoso Rebetim Pereira

6.2.1.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Maria Isabel Varregoso Rebetim Pereira leciona 90h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno.
Ana Luísa Comprido Afonso leciona 60h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral.
Nuno Pedro do Couto Santos leciona 30h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral.

6.2.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

Maria Isabel Varregoso Rebetim Pereira teaches 90h in the degree in Sports and Well-Being - daytime regime.
Ana Luísa Comprido Afonso teaches 60h in the degree in Sports and Well-Being - evening classes regime.
Nuno Pedro do Couto Santos teaches 30h in the degree in Sports and Well-Being - evening classes regime.

6.2.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Conhecer estruturas organizacionais; procurar oportunidades de inserção profissional com visão empreendedora e inovadora. Específicos/Competências: planear e gerir projetos de atividades físicas, desportivas e de lazer, a nível científico, de intervenção, gestão; planear, controlar e avaliar projetos em contexto, adequados a: público-alvo, motivações, objetivos, competências, recursos materiais, humanos e financeiros; trabalhar de forma cooperativa e colaborativa em equipas multidisciplinares; realizar um projeto concreto, real e adequado ao perfil e em interação com agentes do terreno, prevendo todas as suas fases desde a conceção à avaliação. Transversais: Conhecer tópicos de análise e compreensão das estruturas organizacionais para planificar, desenvolver e redigir relatórios e projetos relacionados com a atividade profissional; Construir saberes e saberes fazer em partilha e de forma cooperativa e colaborativa, adaptando-se a equipas multidisciplinares.

6.2.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Learn about organizational structures; seek opportunities for professional insertion with entrepreneurial, innovative vision. Specific/Competencies: plan and manage projects of physical activities, sports and leisure, at intervention, scientific or management level; plan, monitor and evaluate projects in context, appropriate for: target audience, motivations, objectives, skills, material, human and financial resources; work cooperatively and collaboratively in multidisciplinary teams; carry out a project concrete, real and appropriate to the profile

and interacting with ground agents, providing all its phases from design to evaluation. Transversal: Know topics of analysis and understanding of organizational structures for planning, developing and writing reports and projects related to profession; Build knowledge and know-how sharing and doing it in a cooperative and collaborative way, adapting to work in multidisciplinary teams.

6.2.1.5. Conteúdos programáticos:

Metodologia do projeto: descoberta e análise de públicos-alvo, suas necessidades, interesses, potencialidades, motivações e objetivos, de acordo com um contexto. Construção do projeto: o quê?, para quê?, como? quando? que tal? Previsão das fases de intervenção: inicial (exploração, adaptação); experimentação (intervenção parcial e/ou supervisionada e/ou partilhada); execução, e controlo - fecho (prática autónoma e refletida).

6.2.1.5. Syllabus:

Methodology of the project: discovery and analysis of target audiences, their needs, interests, strengths, motivations and goals, according to a context. Construction of the project: what?, why?, how? When? how's that? Estimates of the initial phases of intervention: (exploitation, adaptation); experimentation (partial intervention and/or overseen and/or shared); implementation, and control-close (autonomous practice and reflected).

6.2.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.

Os conteúdos programáticos permitem, por um lado, a aquisição/consolidação de conteúdos relacionados com a promoção, gestão e projeção das organizações, entidades ou instituições no mercado concorrencial ou nos contextos comunitários subjacentes. Por outro lado, os conteúdos permitem trilhar um percurso individualizado, aplicando progressivamente conhecimentos e utilizando competências adquiridas ou a melhorar num trajeto pessoal, enriquecedor e autonomizante.

6.2.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

The syllabus allow, on the one hand, the of acquisition and consolidation contents related with the promotion, management and projection of the organizations, entities or institutions in a competitive market or in the underlying community contexts. On the other hand, the contents allow individualized pathway trail by applying progressively knowledge and using skills acquired or improve a personal path, enriching.

6.2.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Os alunos são solicitados a realizar trabalho individual e em pequenos grupos. A participação nas atividades propostas na disciplina inclui discussão de textos, incluindo a análise do programa em vigor e manuais escolares, e a planificação de aulas. Dentro da planificação, terá lugar de relevo a análise e conceção de trajetórias de aprendizagem e respetiva cadeia de tarefas para a planificação de determinado tópico/subtópico dentro dos grandes temas matemáticos. Será dada particular atenção à utilização didática da tecnologia e à análise e reflexão sobre as suas potencialidades na aprendizagem da Matemática bem como a utilização de materiais manipuláveis.

A avaliação atenderá aos vários tipos de atividades realizadas e aos diversos modos de trabalho na UC, ocorrendo em momentos que se distribuem ao longo do semestre. A classificação final de cada aluno será obtida tendo em conta trabalhos realizados, com uma componente escrita, uma individual e uma realizado em grupo.

6.2.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Students are required to undertake work individually and in small groups. Participation in the activities proposed in the discipline includes discussion of texts, including the analysis of the current programme and textbooks, and the planning of lessons. Within the planning, will take place from relief analysis and conception of learning trajectories and respective chain of tasks for planning given issues within the large mathematical themes. Particular attention will be given to the didactic use of technology and the analysis and reflection on their potential in learning of mathematics as well as the use of manipulable.

The assessment will meet various types of activities performed and the various modes of work in the CU, occurring in moments that are distributed throughout the semester. The final ranking of each student will be obtained taking into account work carried out, with a written component, an individual and a group held.

6.2.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

As aulas teóricas permitem aprofundar conhecimentos sobre planeamento e gestão de atividades físicas/desportivas/de lazer, e sobre organizações a elas ligadas. As aulas práticas, centradas no aluno, com trabalho tutorial potenciam as capacidades de planeamento, controlo e avaliação de projetos em contexto de aplicação. Os relatórios individuais exigem a aplicação de um conjunto de competências aprendidos ao longo do curso por forma a adequar os saberes académicos às características do local que virá a consistir na entidade acolhedora do Estágio.

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

The lectures allow deepening knowledge on planning and management of leisure physical, sportive and laser activities, and on organizations linked to them. The practical classes, student-centric, with work tutorial potentiate the planning capabilities, monitoring and evaluation of projects in the context of implementation. The individual reports require the application of a set of learned skills throughout the course by platform to academic knowledge on local characteristics that will consist in the receiving entity of Internship.

6.2.1.9. Bibliografia principal:

Andrés, Fernando de (1997). La evaluación de la gestión de un centro deportivo, Ed. Consejo Superior de Deportes y Comisión de Deportes de la Federación Española de Municipio y Provincias.
Araújo, Jorge M. (1997). Educação Física, Desporto e Desenvolvimento Regional, Rev. Horizonte, vol. XIV, nº79, Set-Out pp. 35 a 39.
Baptista, Francisco (2003). Dossier “Montemor-o-Velho: atividade física e desportiva para todos”, publicado na Revista Horizonte – Revista de Educação Física e Desporto, Janeiro/Fevereiro de 2003- Vol. XVIII, nº 105.
Baptista, Francisco (2000) – La gestión deportiva municipal. Plan de desarrollo Estrategico de deportes del ayuntamiento de Condeixa / Portugal, Tese de Mestrado. Universidade de Extremadura, Faculdade de Ciencias Economicas y Empresariales / Universidade de Évora.
Brand, Jaime P., (1998) – Direcção e gestão de projectos, Lidel – Ed. Técnicas Lda, Lisboa.

Mapa IX - Introdução à Prática Profissional / Introduction to Professional Practice

6.2.1.1. Unidade curricular:

Introdução à Prática Profissional / Introduction to Professional Practice

6.2.1.2. Docente responsável e respectivas horas de contacto na unidade curricular (preencher o nome completo):

Maria Isabel Varregoso Rebetim Pereira

6.2.1.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Maria Isabel Varregoso Rebetim Pereira leciona 110,58h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno
Nuno Miguel Pires Alves Amaro leciona 124,56h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno
Sílvia Margarida Rodrigues Areia leciona 164,86h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime diurno
Maria Isabel Varregoso Rebetim Pereira leciona 95,11h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral
Nuno Miguel Pires Alves Amaro leciona 59,89h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral
Sílvia Margarida Rodrigues Areia leciona 245h na Licenciatura em Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral

6.2.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

Maria Isabel Varregoso Rebetim Pereira teaches 110,58h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime
Nuno Miguel Pires Alves Amaro teaches 124,56h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime
Sílvia Margarida Rodrigues Areia teaches 164,86h in the degree in Sports and Well-Being – daytime regime
Maria Isabel Varregoso Rebetim Pereira teaches 95,11h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime
Nuno Miguel Pires Alves Amaro teaches 59,89h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime
Sílvia Margarida Rodrigues Areia teaches 245h in the degree in Sports and Well-Being – evening classes regime

6.2.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

De forma supervisionada, inserir-se numa instituição do mundo do trabalho, para compreender o seu funcionamento e dinâmica, aplicar conhecimentos e estratégias aprendidos anteriormente e desenvolver competências de índole profissional. Intervir no âmbito do Desporto e Bem-Estar de acordo com a Lei-de-Bases do Desporto e da Atividade Física; desenvolver atitudes e formas de saber estar no contexto profissional; habituar-se suportar a sua intervenção em pesquisa científica e na procura constante do conhecimento e da atualização; redigir um relatório rigoroso e consistente, com base nas observações e/ou experiências vividas no Estágio. Comunicar oralmente e por escrito, com rigor científico.

6.2.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Place the student at an institution in contact with the world of work in the intervention situation, supervised and strategies for application of previous knowledge. Develop own powers of intervention with public purposes, and differentiated conditions that relate to the Sport and welfare and their fields of action. Resorting to mechanisms and tools necessary to be able to analyze and characterize potential practitioners, promoters and leaders and existing resources in the institution, in order to carry out tasks of promotion and organisation of activities; Intervene within the framework of the law-of-foundations of Sport and physical activity; Demonstrate good interpersonal relationships, commitment, creativity, initiative, responsibility and spirit of aid; Look for constantly updating in the areas of research, pedagogical and scientific knowledge, and the use

of new technologies.

6.2.1.5. Conteúdos programáticos:

1. Caracterização da instituição; elaboração de organigramas do sector ou instituição; 2. Levantamento de funções e tarefas da instituição/empresa no sector e/ou área envolvente do Estágio; 3. Conhecimento dos diferentes postos de trabalho existentes na empresa e quais as suas funções; 4. Elaboração de plano de Estágio (Trabalho para o período de Estágio), tendo em conta os pontos anteriores; 5. Realização de diferentes funções na entidade/instituição e diferentes fases de desenvolvimento da sua aprendizagem/actuação; 6. Colaboração no desenvolvimento de projetos que a instituição se propõe realizar, de acordo com a sua orgânica e âmbito próprios; 7. Contribuição para a valorização e melhoria de serviços que a instituição reconheça como menos desenvolvidos; 8. Apresentação de propostas de remediação de situações, de melhoria de práticas ou de serviços, de motivação ou de melhor relacionamento com o público-alvo ou de captação de novos públicos.

6.2.1.5. Syllabus:

1. Characterization of the institution; development of organizational charts of the sector or institution; 2. Survey of roles and tasks of the institution/enterprise in the surrounding sector and/or area of Internship; 3. Knowledge of the different existing jobs in the company and what are their functions; 4. Preparation of Internship plan (work for the internship period), taking into account the previous points; 5. Performing different functions in the entity/institution and different phases of learning/performing development; 6. Collaboration in the development of projects which the institution intends to perform, according to its own organic and scope; 7. Contribution to the promotion and improvement of services that the institution recognizes as least developed; 8. Submission of proposals for remediation situations, practical improvement or services, motivation or better relationship with the target audience or to capture new audiences.

6.2.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.

O trabalho no terreno, em situações reais permite, por um lado, a aquisição/consolidação de conteúdos e conhecimentos. Permite relacionar e adquirir competências técnico-profissionais e pessoais na promoção, gestão e projecção das organizações, entidades ou instituições no mercado concorrencial ou nos contextos comunitários subjacentes. Permitem que o estudante trilhe um percurso individualizado, consciencializando as suas potencialidades, necessidades e áreas de opção no futuro profissional

6.2.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

The field work in real situations allows, on the one hand, the acquisition/consolidation of content and knowledge. Allows relate and technical-professional skills and personal promotion, management and projection of the organizations, entities or institutions in a competitive market or in the underlying community contexts. Allow the student to walk an individualized pathway, and understand their potential, needs and areas of choice in professional approved

6.2.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Os alunos são solicitados a realizar trabalho individual e em pequenos grupos, discutir textos, analisar programa e projetos de campo, planificação, gerir e refletir sobre as suas intervenções na instituição e com os utentes. Há uma permanente supervisão por parte de um profissional da instituição com reflexões regulares e uma supervisão periódica por parte de um docente da escola de origem, com a finalidade de esclarecer dúvida, orientar o trabalho, corrigir atuações e incentivar a melhoria e superação de cada estudante.

6.2.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Students are required to undertake work individually and in small groups, discuss texts, analyzing program and field projects, planning, managing and reflect on their interventions in institution and with users. There is a permanent supervision by a professional institution with regular reflections and a periodic supervision by a teacher from the school of origin, with the purpose of clarifying questions, guide the work, correcting actions and encourage the improvement and overcoming of each student

6.2.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

A aproximação à prática profissional através do Estágio permite completar a formação teórica e técnica levando ao desenvolvimento de competências em contexto real. As intervenções práticas diárias na instituição permitem aprofundar conhecimentos sobre planeamento e gestão de atividades físicas/desportivas/de lazer e sobre estruturas organizacionais. Esta promove o crescimento pessoal do estudante e o seu enriquecimento na área profissional. As reflexões periódicas, vocacionadas para a realidade vivida, consolidam os caminhos a percorrer, dando instrumentos e confiança na progressão ao longo do Estágio, deixando desafios para os estudantes que forem mais criativos ou empreendedores.

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

To approach to the professional world through a Stage is a way to initial learning level, promoting the development of competences. The intervention daily practice in the institution enables to deepen knowledge on planning and management of leisure, physical and sportive activities and organizational structures. This

promotes personal growth of the student and their enrichment in the professional area. The periodic reflections, aimed at reality, consolidate the paths to go, giving instruments and confidence in the progression along the Stage, leaving challenges to students who are more creative or entrepreneurs.

6.2.1.9. Bibliografia principal:

Devido à natureza da unidade curricular serão consideradas suporte todas as obras constantes dos programas das matérias anteriores. O reforço bibliográfico será pontual, de acordo com a natureza do trabalho específico a fazer na instituição e será, essencialmente, baseado na pesquisa por parte do estagiário.

Due to the nature of the curricular unit will be considered support all works in the programmes of previous courses. The bibliographic reinforcement will be timelier, according to the nature of the specific work to do in the institution and will essentially be based on research by the trainee.

6.3. Metodologias de Ensino/Aprendizagem

6.3.1. Adaptação das metodologias de ensino e das didácticas aos objectivos de aprendizagem das unidades curriculares.

Em respeito pela diversidade e especificidade das unidades curriculares e dos princípios de Bolonha, são utilizadas, tendencialmente, metodologias centradas no estudante que incluem, aprendizagens cooperativas e colaborativas, trabalhos de campo supervisionado, visitas de estudo, trabalho individual e em grupo, experiências práticas com as diferentes modalidades, organização e dinamização de eventos, orientação tutorial e trabalho de projeto.

6.3.1. Adaptation of methodologies and didactics to the learning outcomes of the curricular units.

In respect for the diversity and specificity of the curricular units and the principles of Bologna, we tend to use student-centered methodologies, including project work, laboratory teaching practice, study visits, individual and group supervised work, practical experimenting with different sports, tutorial orientation and project work.

6.3.2. Verificação de que a carga média de trabalho necessária aos estudantes corresponde ao estimado em ECTS.

Inquérito aplicado aos estudantes acerca do número de horas de trabalho por unidade curricular. Os resultados são incluídos no relatório anual de avaliação do curso.

6.3.2. Verification that the required students average work load corresponds the estimated in ECTS.

Survey applied to students about the number of hours of work per curricular unit. The results are included in the course annual assessment report.

6.3.3. Formas de garantir que a avaliação da aprendizagem dos estudantes é feita em função dos objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

- *Participação da comissão científico-pedagógica do curso no processo de aprovação dos programas, designadamente quanto à definição das modalidades de avaliação;*
- *Realização de reuniões do coordenador de curso e CCP com responsáveis das UC e docentes do curso;*
- *Identificação de casos problemáticos no processo de acompanhamento do curso por parte do coordenador;*
- *Inquérito realizado aos estudantes, com inclusão dos resultados no relatório anual de avaliação do curso.*

6.3.3. Means to ensure that the students learning assessment is adequate to the curricular unit's learning outcomes.

- *Participation of the course Scientific-Pedagogic Committee in the process of the approval of programs, namely in the definition of assessment methods*
- *Holding of meetings between the course coordinator and the CCP and the responsible for the CU and teachers of the course*
- *Identification of problematic cases in the monitoring process of the course made by the coordinator;*
- *Survey carried out to the students with the inclusion of the results in the annual course assessment report.*

6.3.4. Metodologias de ensino que facilitam a participação dos estudantes em actividades científicas.

No geral, os contextos das diferentes unidades curriculares constituem-se como espaços de divulgação, análise e discussão em torno de informação científica. Em grande parte dos casos, o seu desenvolvimento inclui atividades de análise crítica de textos e artigos científicos, bem como a realização de trabalhos de pesquisa. Estes trabalhos, para além de possibilitarem aos estudantes a reflexão e a identificação de problemáticas, proporcionam oportunidades de contacto com contextos da atividade física e desportiva, podendo pôr em prática métodos e técnicas de investigação.

Para que tal se torne possível, o curso inclui a unidade curricular de Metodologia da Investigação e de Seminário onde se abordam os aspetos conceptuais e metodológicos necessários para que os alunos desenvolvam as competências essenciais à realização de atividades de investigação.

6.3.4. Teaching methodologies that promote the participation of students in scientific activities.

Generally, class environment is a major event where science is widely discussed. Mostly through textbook and scientific papers analysis, as well as research work. These tasks allow students not only to reflect and raise questions but, also, to face specific sports and physical activity realities which they can address using investigative methods and techniques.

The Methodology Investigation and Seminar curricular units play a central role in developing and carrying out a research project.

7. Resultados

7.1. Resultados Académicos

7.1.1. Eficiência formativa.

7.1.1. Eficiência formativa / Graduation efficiency

	2008/09	2009/10	2010/11
N.º diplomados / No. of graduates	0	20	62
N.º diplomados em N anos / No. of graduates in N years*	0	20	57
N.º diplomados em N+1 anos / No. of graduates in N+1 years	0	0	5
N.º diplomados em N+2 anos / No. of graduates in N+2 years	0	0	0
N.º diplomados em mais de N+2 anos / No. of graduates in more than N+2 years	0	0	0
	0	40	124

Perguntas 7.1.2. a 7.1.3.

7.1.2. Comparação do sucesso escolar nas diferentes áreas científicas do ciclo de estudos e respectivas unidades curriculares.

A análise aqui apresentada do sucesso escolar tem por base a relação entre o número de estudantes avaliados e o número de estudantes aprovados em cada UC. A média ponderada de aprovação pelas diferentes áreas curriculares no regime Diurno é de 96,7% (Ciências Sociais e do Comportamento 86,6%; Saúde 92%; Ciências da Motricidade 97,3% e Desporto 97,8%). A área científica de Ciências Sociais e do Comportamento apresenta valores entre 67%-100%; Saúde apresenta 66%-100%; Ciências da Motricidade apresenta 96%-100%; e Desporto apresenta 90%-100%.

A média ponderada de aprovação pelas diferentes áreas curriculares no regime Pós Laboral é de 92,9% (Ciências Sociais e do Comportamento 83,7%; Saúde 86,7%; Ciências da Motricidade 88,7% e Desporto 96,1%). A área científica de Ciências Sociais e do Comportamento apresenta valores entre 61%-100%; Saúde apresenta 61%-100%; Ciências da Motricidade apresenta 82%-98%; e Desporto apresenta 85%-100%.

7.1.2. Comparison of the academic success in the different scientific areas of the study cycle and related curricular units.

The analysis presented here of school success is based on the relationship between the number of students assessed (86,6% Behavior and Social Sciences; 92% Health; Human Movement Sciences 97,3% and Sport Sciences 97,8%). The weighted approval mean of different curriculum areas by the Day Time regime is 96,7% (86,6% Behavior and Social Sciences; Health 92%; Human Movement Sciences 97,3%; and Sport Sciences 97,8%). The scientific area of Social and Behavioral Sciences provides values between 67%-100%; Health features 66%-100%; Human Movement Sciences features 96%-100% and Sport presents 90%-100%.

The weighted approval mean of different curriculum areas by the After Working Hours regime is 92,9% (83,7% Behavior and Social Sciences; 86,7% Health; 88,7% Human Movement Sciences and 96,1% for Sport). The scientific area of Social and Behavioral Sciences provides values between 61%-100%; Health features 61%-100%; Human Movement Sciences features 82%-98%; and Sport presents 85%-100%.

7.1.3. Forma como os resultados da monitorização do sucesso escolar são utilizados para a definição de acções de melhoria do mesmo.

A monitorização do sucesso escolar é realizada no âmbito de tratamento de dados relativos ao desempenho escolar dos estudantes. Estes dados são compilados no relatório síntese de atividades do curso, elaborado de acordo com o artigo 5º do capítulo I do Regulamento Geral de Formação Graduada e Pós-Graduada do IPL. Os resultados da avaliação de desempenho dos estudantes são objeto de reflexão da Comissão Científico-Pedagógica de Curso que faz articulação com responsáveis das diversas unidades curriculares.

7.1.3. Use of the results of monitoring academic success to define improvement actions.

The monitoring of school success is processed through data on students performance. These data are compiled in the summary report of the course's activities, developed in accordance with Article 5 of Chapter I of the IPL's General Regulations for Graduate and Post-Graduate Training.

The results of the evaluation of students' performance are subject to consideration by the Scientific/Pedagogical Committee of the Course in articulation with the curricular units' head teachers.

7.1.4. Empregabilidade.**7.1.4. Empregabilidade / Employability**

	%
Percentagem de diplomados que obtiveram emprego em sectores de actividade relacionados com a área do ciclo de estudos / Percentage of graduates that obtained employment in areas of activity related with the study cycle area	90
Percentagem de diplomados que obtiveram emprego em outros sectores de actividade / Percentage of graduates that obtained employment in other areas of activity	0
Percentagem de diplomados que obtiveram emprego até um ano depois de concluído o ciclo de estudos / Percentage of graduates that obtained employment until one year after graduating	0
	90

7.2. Resultados das actividades científicas, tecnológicas e artísticas.**Pergunta 7.2.1. a 7.2.6.****7.2.1. Indicação do(s) Centro(s) de Investigação devidamente reconhecido(s), na área científica predominante do ciclo de estudos e respectiva classificação.***Centros de Investigação Internos:*

NIDE - Núcleo de Investigação e Desenvolvimento em Educação: sem classificação

CIID- Centro de Investigação Identidades e Diversidades: regular

CIPSE- Centro de Investigação em Políticas e Sistemas Educativos: sem classificação

CIMH- Centro de Investigação em Motricidade Humana: sem classificação

Centros de Investigação Externos:

Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, da UTAD: Bom

7.2.1. Research centre(s) duly recognized in the main scientific area of the study cycle and its mark.*Internal Research Centres:*

NIDE - Centre for Research and Development in Education – without classification

CIID - Research Centre for Identity (s) and Diversity (s) - fair

CIPSE - Research Centre for Educational Policies and Systems - without classification

CIMH- Human Kinetics Research Centre- without classification

External Research Centres:

Research Center for Sport Sciences, Health and Human Development of UTAD: Good

7.2.2. Número de publicações do corpo docente do ciclo de estudos em revistas internacionais com revisão por pares, nos últimos 5 anos e com relevância para a área do ciclo de estudos.

22

7.2.3. Outras publicações relevantes.

Os docentes ligados ao ciclo de estudos, no âmbito da coordenação e lecionação de unidades curriculares, além das publicações em revistas internacionais com revisão por pares, têm produzido, nos últimos anos, outras publicações relevantes no âmbito do ciclo de estudo, nomeadamente: 7 livros; 10 capítulos de livros, 10 artigos em revistas nacionais, e cerca de meia centena de publicações em atas de encontros nacionais e internacionais.

7.2.3. Other relevant publications.

Teaching staff have, besides international peer reviewed paper publication in the past years, other relevant publications: 7 books, 10 book chapters, 10 papers in national journals and around 50 international and national proceedings.

7.2.4. Impacto real das actividades científicas, tecnológicas e artísticas na valorização e no desenvolvimento económico.

O IPL, e neste caso a ESECS assenta numa política ativa de ensino que assenta na componente de carácter profissional, possibilitando aos alunos a aplicação prática de conhecimentos e o enriquecimento dos seus saberes. A Instituição tem promovido programas e projetos de formação e/ou investigação de âmbito nacional e internacional, que traduzem a capacidade de resposta por parte da instituição às necessidades formativas da comunidade, cursos de formação especializada em vários domínios de especialidade, pós-graduações, profissionalização em serviço, e mestrados em parceria com outras Instituições de ensino superior.

7.2.4. Real impact of scientific, technological and artistic activities on economic enhancement and development.

The IPL (ESECS) has an active teaching policy that focuses on the component of professional nature, allowing students to apply and enrich their knowledge in a practical way. The Institute has promoted programmes and training and/or research projects, nationally and internationally, which show the Institute's responsiveness to the community's training needs, specialized training courses in various areas of expertise, post-graduations, in-service professionalization and master's degrees in partnership with other Institutions of higher education.

7.2.5. Integração das actividades científicas, tecnológicas e artísticas em projectos e/ou parcerias nacionais e internacionais.

Nos pontos 3.2.1. e 3.2.2. fez-se referência às parcerias e colaborações em que os docentes afetos ao ciclo de estudos se têm vindo a envolver, com outras IES nacionais e internacionais. Tais parcerias e colaborações são diversificadas, abrangendo a participação em Projetos e outras Atividades de I&D, a lecionação, em regime de acumulação, no caso de IES nacionais, ou ao abrigo de programas de mobilidade, a integração de júris de provas académicas, como arguentes ou não, e o envolvimento em orientações e coorientações de trabalhos de investigação conducentes aos graus de Mestre e de Doutor. Desta forma, os docentes estão a integrar atividades científicas, tecnológicas e artísticas em projetos e / ou parcerias nacionais e internacionais.

7.2.5. Integration of scientific, technological and artistic activities in national and international projects and/or partnerships.

Reference was made in the points 3.2.1. and 3.2.2. to the partnerships and cooperation, in which the teachers assigned to the cycle of studies have been involved, with other national and international HEIs. Such partnerships and cooperation are diversified, including the participation in projects and other R&D activities, teaching, on an accumulation regime, in the case of the national HEIs, or in the mobility programs, the integration of juries of academic tests, as discussants or not, and the involvement in orientation and co-orientation of research work leading to the master's degree or Ph.D. Thus, the teachers are integrating scientific, technologic and artistic activities in projects and/or national and international partnerships.

7.2.6. Utilização da monitorização das actividades científicas, tecnológicas e artísticas para a sua melhoria.

São vários os docentes que estão a desenvolver trabalhos de estudos avançados, nomeadamente de Doutoramento, havendo alguns casos com atribuição de bolsa da FCT. Adicionalmente, existem docentes que estão envolvidos em projetos de investigação financiados e não financiados, integrando equipas de trabalho com docentes de outras instituições nacionais ou estrangeiras.

7.2.6. Use of scientific, technological and artistic activities' monitoring for its improvement.

Several teachers are developing their own advanced studies, mostly the PhD. Indeed, some of them got the approval of FCT to receive a government grant to their development. Moreover, some of the teachers are involved in research projects with or without grants. That obliges them to work in teams with members from other institutions, national and foreigners

7.3. Outros Resultados

Perguntas 7.3.1 a 7.3.3

7.3.1. Actividades de desenvolvimento tecnológico e artístico, prestação de serviços à comunidade e formação avançada.

i) cargos de representação em organismos (ex. Conselho Nacional do Desporto, Federação do Folclore Português, Associação Distrital de Ginástica, e colaboração em entidades: colaboração com a Unidade de Ensino a Distância – IPL, colaboração com a Câmara Municipal de Leiria para o Desenvolvimento da Dança na cidade); ii) sessões de formação na comunidade (Profs. das E. B. e Secundárias, de Educadores Sociais, Técnicos de Serviço Social e Animadores Culturais); iii) coordenação, direção e supervisão de projetos (IPL Sports Academy; Preparação Olímpica de Atletas; Preparação de Atletas de Elite; IPL 60+; ViverAtivo da CML; Programas intergeracionais - Trad'Inovações, GerAções, Cidades Amigas das Pessoas Idosas; Lis: Velho Rio Con'Vida); iv) atividades de avaliação (Câmaras Municipais, Comissões de Avaliação Externa de Escolas/Agrupamentos de Escolas); v) formação avançada – participação em formação pós-graduada, mestrados, doutoramentos e Unidades de Investigação.

7.3.1. Activities of technological and artistic development, consultancy and advanced training.

The teachers of the cycle of studies have an important involvement with the community. Indeed, it is assumed through: i) representation roles in organisms (e.g. National Council of Sports, Federation of Portuguese Folklore, Regional Gymnastics Association); ii) promoting training sessions in the community (e.g. Basic to Secondary Schools, Social Educators, Social Services Technical Staff); iii) coordinating, conducting, supervising and promoting projects (IPL Sports Academy; Olympic Preparation of National Athletes; Preparation of Elite Athletes; Programs of Dance to the Population – IPL60+; Programs of Physical Activity to Seniors – IPL60+); and iv) developing evaluation activities (Committees of External Evaluation of Schools/School clusters); v) advanced education – post-graduation, master and PhD programmes and investigation units.

7.3.2. Contributo real para o desenvolvimento nacional, regional e local, a cultura científica, e a ação cultural, desportiva e artística.

Toda e qualquer atividade educativa e formativa de qualidade tem como propósitos contribuir para o desenvolvimento nacional, regional e local, a cultura científica, e a ação cultural, eventualmente, desportiva e artística. Além das publicações em revistas internacionais, contabilizadas em 7.2.2., é extensa a lista de publicações dos docentes em revistas nacionais, em livros de atas nacionais e estrangeiros, e ainda em capítulos de livros, alguns editados no estrangeiro. Do alargado âmbito da intervenção dos docentes, que extravasa o contexto da Instituição, decorre o impacto da sua atividade aos níveis local, regional e nacional.

7.3.2. Real contribution for national, regional and local development, scientific culture, and cultural, sports and artistic activities.

All the educational and quality training activities aim to contribute to the national, regional, and local development, scientific culture, and the cultural action, eventually, sport and artistic. Besides the publications in international journals, accounted for in 7.2.2, the list of the teacher's publications in national journals, in national and foreign proceedings and also in chapters of books, some of which published abroad, is comprehensive. From the broad scope of the intervention of teachers, which goes beyond the context of the Institute, the impact of its activity on a local, regional and national level is achieved.

7.3.3. Adequação do conteúdo das informações divulgadas ao exterior sobre a instituição, o ciclo de estudos e o ensino ministrado.

A comunicação da nossa oferta formativa é feita de uma forma concertada em todas as Unidades Orgânicas, respeitando a identidade Institucional.

A informação inerente aos cursos é divulgada, em local de destaque na nossa página institucional, contendo toda a informação de relevo, designadamente: plano de estudos (publicado em diário da república); objetivos; coordenador do curso; número mínimo de alunos para funcionamento; condições de acesso e ingresso; critérios de seriação; organização e duração do curso; método de candidaturas; entrevistas a candidatos; júri de candidaturas; resultados provisórios; resultados finais; horário; local de funcionamento; taxa de candidatura; propina; regulamento aplicável.

Desta informação consta ainda o edital de candidatura do curso, no qual se apresenta o numerus clausus; calendário escolar; processo de candidatura e a data de início do curso.

7.3.3. Adequacy of the information made available about the institution, the study cycle and the education given to students.

The disclosure of our training offer is done in a collaborative way in all Organic Units, respecting the Institutional identity. The information concerning the courses is disclosed at a prominent location on our institute's website, containing all the relevant information, namely: study plan (published in the Diário da República (Official Gazette)); objectives; course coordinator; minimum number of students for the course to run; access and enrolment conditions; ordering criteria; course organization and duration; application method; candidate interviews; jury for the applications; temporary results; final results; timetable; location; application fees; tuition fees; applicable regulation. This information also contains the course application notice where the numerus clausus is presented; academic calendar; application process and course start date.

7.3.4. Nível de internacionalização

7.3.4. Nível de internacionalização / Internationalisation level

	%
Percentagem de alunos estrangeiros / Percentage of foreign students	0.4
Percentagem de alunos em programas internacionais de mobilidade / Percentage of students in international mobility programs	9
Percentagem de docentes estrangeiros / Percentage of foreign academic staff	0
	9.4

8. Análise SWOT do ciclo de estudos

8.1. Objectivos gerais do ciclo de estudos

8.1.1. Pontos fortes

- Forte ligação à missão e aos objetivos da instituição, designadamente ao eixo Formação do Plano Estratégico do IPL;
- Definição clara dos objetivos do ciclo de estudos em consonância com os normativos legais que enquadram a Licenciatura em Desporto e Bem-estar;
- Concretização da divulgação dos objetivos do curso através da realização de ações com os diversos níveis de intervenientes no curso;
- Tradição e experiência por parte da instituição na formação de profissionais da educação/ensino;
- Cultura organizacional e identidade formativa associada a práticas de formação e investigação no âmbito da educação e das atividades físicas e desportivas.

8.1.1. Strengths

- Strong bond between the mission and its objectives as well as the institute's objectives, namely in the elaboration of the IPL's Strategic Plan;
- Clear definition of the course's objectives in line with the legal norms that govern the degree in Sport and Well-being;
- Dissemination of the course objectives by performing actions with the various levels of stakeholders in the course;
- The institute's tradition and experience in training professional from education/teaching;
- Organizational culture and identity formation associated with practical training and research in education and physical and sport activities environment.

8.1.2. Pontos fracos

- Apesar do grande investimento dos docentes no desenvolvimento de projetos de investigação no âmbito das unidades do IPL e de unidades externas apoiadas pela FCT, é necessário ampliar esta dimensão do trabalho dos docentes, particularmente em unidades reconhecidas e avaliadas pela FCT.

8.1.2. Weaknesses

- Despite the large investment of teachers in the development of research projects within the IPL units and external units supported by the FCT, it is necessary to expand this dimension of teachers' work, particularly in units recognized and evaluated by the FCT.

8.1.3. Oportunidades

- Recetividade das organizações desportivas da região (públicas e privadas), potenciadora da (re)construção de uma rede dinâmica de atores;
- Construção de espaços de questionamento e reflexão profissionais, perspetivando mudança e inovação nas organizações, potenciadas pela colaboração em atividades de iniciação à prática profissional;
- Criação de espaços de formação ao longo da vida proporcionada aos supervisores das instituições de estágio;
- Acesso aos contextos e atores relacionados com a dimensão da prática em Desporto e Bem-Estar, facilitadores da construção do conhecimento científico;
- Produção de conhecimento científico no âmbito das atividades físicas e desportivas, nas áreas recreativas, de treino, manutenção, iniciação e motivação.

8.1.3. Opportunities

- Receptivity of school's organisations in the region (public and private), potentiating the (re) construction of a dynamic network of stakeholders;
- Construction of areas of questioning and professional reflection, foreseeing change and innovation in organisations, enhanced by the collaborative activities of initiation into professional practice;
- Creation of opportunities for lifelong training provided to stage institution's supervisors;
- Access to contexts and stakeholders related to the dimension of the practice in Sport and well-being, facilitating the construction of scientific knowledge;
- Production of relevant scientific knowledge in physic and sport activities, recreational areas, training, initiation, motivation and maintenance environment

8.1.4. Constrangimentos

- Reduzida consciência social sobre a importância da integração dos Licenciados em Desporto e Bem-estar no mercado de trabalho para realização de funções de conceção, supervisão e avaliação de programas de desporto de qualidade.
- Reduzida consciência social sobre a importância de profissionais qualificados na conceção e dinamização de atividades desportivas em todos os grupos etários.

8.1.4. Threats

- Lack of social awareness about the importance of integration of graduates in Sport and Well-being in the labour market to perform functions conception, supervision and evaluation of quality sport.
- Lack of a social awareness about the importance of qualified professionals in conception and promotion of sports activities for all age groups.

8.2. Organização interna e mecanismos de garantia da qualidade

8.2.1. Pontos fortes

A definição de um sistema interno de garantia de qualidade orientado para a melhoria contínua constitui um dos objetivos do plano estratégico da instituição para o quadriénio 2010-2014. Assim, existe um comprometimento institucional e aposta na política interna de garantia da qualidade e nos mecanismos para a assegurar.

Encontram-se definidos os principais intervenientes assim como as responsabilidades atribuídas. A um nível institucional alargado, participam neste sistema os órgãos do IPL, que incluem dirigentes, pessoal docente e não-docente, estudantes e parceiros externos. Ao nível do ciclo de estudos, as principais responsabilidades centralizam-se no coordenador de curso a quem cabe toda a coordenação pedagógica e científica do curso. Encontra-se em desenvolvimento o Manual que servirá de base a todo o Sistema Interno de Garantia da Qualidade do IPL, no qual ficarão efetivamente caracterizados os principais mecanismos, processos e intervenientes.

8.2.1. Strengths

The definition of an internal quality assurance system oriented to continuous improvement is one of the objectives of IPL's strategic plan for the four years 2010-2014. Thus, there is an institutional commitment and focus on internal politics of quality assurance and on mechanisms to ensure it.

-The main stakeholders are defined as well as the responsibilities assigned. At a broader institutional level, the bodies of IPL participate in this system, which include managers, teaching staff and non-teaching staff, students and external partners. At the level of the course, the main responsibilities centred upon the course coordinator who is responsible for all coordination of educational and scientific of the course.

The manual that will serve as the basis for the entire Internal Quality Assurance System of IPL is under development, in which will be effectively characterized the main mechanisms, processes and stakeholders

8.2.2. Pontos fracos

Alguns dos procedimentos inerentes ao sistema interno de garantia da qualidade, apesar de definidos não estão ainda a ter uma efetiva implementação. O sistema não foi amplamente divulgado, existindo dificuldades em assegurar o envolvimento regular dos estudantes que não participam diretamente nos órgãos, assim como dos parceiros externos.

8.2.2. Weaknesses

Some of the procedures inherent for the internal quality assurance system, although defined have not yet an effective implementation. The system was not widely publicized, existing difficulties in ensuring the regular involvement of students who do not participate directly in the organs, as well as external partners.

8.2.3. Oportunidades

Os referenciais definidos pela A3ES e todo o suporte fornecido como apoio ao processo de certificação dos Sistemas Internos de Garantia da Qualidade permitem uma uniformização dos procedimentos e a existência de pontos de referência comuns às várias instituições, o que resulta numa maior sensibilização dos envolvidos para a questão da garantia da qualidade.

Seguindo as orientações expressas nestes referenciais, encontra-se em desenvolvimento o Manual que servirá de base a todo o Sistema Interno de Garantia da Qualidade do IPL. A concretização do Sistema neste suporte documental permitirá uma divulgação alargada e conseqüente envolvimento da comunidade académica com vista a uma maior participação e conhecimento das responsabilidades inerentes, assim como a obtenção de feedback que permita a revisão e avaliação do próprio sistema.

8.2.3. Opportunities

The benchmarks set by A3ES and all the back-up provided to support the certification process of the Internal Quality Assurance Systems allow a standardization of procedures and the existence of reference points common to the various institutions, which results in a greater awareness of those involved for the issue of quality assurance.

Following the guidelines expressed in these references, a manual is under development, which will serve as the basis for the entire Internal Quality Assurance System of IPL. The realization of this system in a documental support will allow a wider dissemination and consequent involvement of the academic community in order to a greater involvement and knowledge of responsibilities inherent, as well as obtaining feedback that will allow the review and evaluation of the system itself.

8.2.4. Constrangimentos

A definição e concretização no Manual de suporte ao Sistema das principais responsabilidades, intervenientes, mecanismos, processos e fluxos de informação, representa um acréscimo ao nível da burocracia e carga de trabalho associada.

A conjuntura socioeconómica atual impossibilita a afetação dos recursos humanos e materiais necessários ao pleno desenvolvimento e implementação do Sistema Interno de Garantia da Qualidade.

8.2.4. Threats

The definition and implementation, at the Manual to support the System, of the main responsibilities, stakeholders, mechanisms, processes and information flows, represents an additional level of bureaucracy and workload associated.

The current socio-economic situation makes it impossible the allocation of human and material resources needed to fully development and implementation of Internal Quality Assurance System.

8.3. Recursos materiais e parcerias

8.3.1. Pontos fortes

- *Parceria privilegiada com a Câmara Municipal de Leiria, nomeadamente com a Leirisport, no sentido de garantir a utilização dos seus equipamentos e infraestruturas de elevada qualidade;*
- *Fortes relações com organizações externas, nomeadamente ginásios, empresas da área do desporto, clubes e associações desportivas, escolas dos vários níveis de formação, outras câmaras municipais, clínicas de terapia e saúde e organizações de integração social;*
- *Disponibilização de materiais pedagógicos, em diferentes domínios do saber, para serem utilizados nas unidades curriculares, disponibilizados aos estudantes;*
- *Recursos bibliográficos, quer físicos, quer através de bases de dados ou repositórios em linha;*
- *Recursos físicos dotados de equipamentos que permitem o uso de tecnologias;*
- *Existência de um polo da ESECS situado nas instalações do Estádio Municipal de Leiria, com salas de aula e de apoio aos docentes;*

8.3.1. Strengths

- *Privileged partnership with the City Hall of Leiria, in particular with Leirisport, to ensure the use of its equipment and infrastructures of high quality;*
- *Strong relationships with external organisations, including gyms, companies in the area of sports, clubs and sport associations, schools of various levels of training, other municipalities, clinics of health care and organizations of social integration;*
- *Provision of pedagogical material, in different fields of knowledge, to be used in the curricular units and provided to students.*
- *Bibliographical resources, both physical and through databases or online repositories;*
- *Physical resources with equipment that allow the use of technology;*
- *Existence of an ESECS centre in the premises of the Municipal Stadium of Leiria, with classrooms and support rooms for teachers;*

8.3.2. Pontos fracos

- *Falta de instalações próprias que reúnam capacidade para algumas modalidades desportivas;*
- *Necessidade de deslocações para instalações desportivas, fora do Campus 2 (estas deslocações são mais difíceis no regime Pós-Laboral);*
- *Falta de recursos próprios para investigação;*

8.3.2. Weaknesses

- *Lack of own facilities comprising capacity for some sports modalities;*
- *Need to travel for sports facilities outside the Campus 2 (these travels are more difficult in the evening-classes regime);*
- *Lack of own resources for research;*

8.3.3. Oportunidades

- *Protocolos de cooperação com diversas instituições asseguram a utilização de instalações desportivas de excelência (piscinas, estádio, centro de lançamentos e ginásios de fitness) e populações diferenciadas;*
- *Perspetiva de criação e participação em projetos de formação, desenvolvimento e investigação em parceria com diversas organizações (públicas e privadas);*
- *Possibilidade do desenvolvimento de parcerias potenciadoras da atualização de recursos educativos e tecnologia com usabilidade nos contextos formativos.*

8.3.3. Opportunities

- *Cooperation protocols with diverse institutions ensure the use of excellent sports facilities (swimming pool, stadium, throwing centre and fitness gyms) and differentiated populations;*

- *Prospect of design and participation in training, research and development projects in partnership with several organisations (private and public);*
- *Possibility of developing partnerships that upgrade educational resources and technology with usability in training contexts.*

8.3.4. Constrangimentos

- *A dependência deste parceiro para a utilização de instalações desportivas acarretam uma forte logística sobre a gestão do curso.*
- *Custos associados ao aluguer de espaços e transportes;*
- *Dificuldades económicas, agravadas na atual conjuntura, impedem a construção de infraestruturas desportivas capazes de suportar o curso na globalidade.*

8.3.4. Threats

- *The dependence of this partner for the use of sports facilities carry a strong logistics on the management of the course.*
- *Costs associated with space rental and transportation;*
- *Economic difficulties, aggravated at the current juncture, obstruct the construction of sport facilities capable of supporting the course in its entirety.*

8.4 Pessoal docente e não docente

8.4.1. Pontos fortes

- *Corpo docente estável e com habilitações académicas e perfil científico adequados à especificidade do curso;*
- *Todos os docentes a tempo integral (não doutorados) encontram-se em processo de doutoramento;*
- *Muitos docentes contratados e a tempo parcial/acumulação são detentores do grau de Mestre/Doutor ou encontram-se em formação para a obtenção do grau;*
- *Participação dos docentes em projetos de investigação nacionais e internacionais;*
- *Relação pedagógica entre docentes e discentes e clima de proximidade entre a coordenação de curso, docentes e discentes;*
- *Qualificação do corpo não docente — existência de um número elevado de funcionários não docentes com formação superior.*

8.4.1. Strengths

- *Steady teaching staff with adequate academic competencies and scientific profile to the specificity of the course;*
- *All full time teaching staff personnel who don't have a PhD degree are attending such a program;*
- *Many of non-full time academic staff own a Master/Doctoral degree or are attending such programs;*
- *Participation of teachers in national and international research projects;*
- *Open relationship between teaching staff and students in an atmosphere of proximity between the course coordination, teaching staff and students;*
- *Qualification of the non-teaching staff – existence of a great number of non-teaching staff with higher education.*

8.4.2. Pontos fracos

- *A falta do grau de Doutor na maior parte dos docentes, embora os docentes a tempo integral se encontrem em formação a este nível;*
- *Reduzidas publicações em revistas internacionais com arbitragem científica;*
- *Elevado número de docentes contratados a tempo parcial, que, devido a restrições orçamentais, não permitem integrar docentes no quadro e/ou contratações a tempo integral;*
- *Frequência reduzida de ações de formação contínua por parte do pessoal não docente, devido a restrições orçamentais.*
- *Falta de um funcionário não docente afeto à secção de motricidade humana, no que respeita à gestão de procedimentos/requisições de materiais e espaços desportivos, muito solicitados pela comunidade académica e externa à própria ESECS.*

8.4.2. Weaknesses

- *Lack of a doctoral degree in most of the teaching staff personnel, though all full time ones are attending PhD programs;*
- *Reduced international peer reviewed magazines publications;*
- *Too many part time teaching positions due to budget restrictions, which prevent tenure position contracts and/or full time non-tenure positions.*
- *Reduced attendance of the non-teaching staff in continuous training sessions, due to budget restrictions.*
- *Lack of an assigned clerk to help the course staff, to assuring management procedures and/or material and equipment requests, both by the academic community and ESECS' external partners.*

8.4.3. Oportunidades

- *Ligação da componente de investigação realizada no ciclo de estudos, às linhas e projetos de investigação em curso no Centro de Investigação em Motricidade Humana, do IPL;*
- *Desenvolvimento de projetos em colaboração com organizações da área de estudo;*
- *Colaboração com entidades externas em atividades diretamente relacionadas com o nosso objeto de estudo.*

8.4.3. Opportunities

- *Connection of the research component carried out in the cycle of studies with the research lines and projects being carried out in the Research Center for Human Movement Science, at IPL;*
- *Development of projects in cooperation with organisations of this studying area;*
- *Collaboration with external entities in activities directly related to our object of study.*

8.4.4. Constrangimentos

- *Número elevado de unidades curriculares lecionadas pelos docentes em cada ano/semestre letivo.*
- *Dificuldade na elaboração da mancha horária por constrangimentos relacionados com a disponibilidade dos docentes contratados a tempo parcial/acumulação;*
- *disponibilidade dos docentes contratados a tempo parcial/acumulação para participarem em reuniões de Curso/Secção.*

8.4.4. Threats

- *High number of curricular units taught by teachers in each academic year/semester.*
- *Academic schedule needs to take into consideration the restrictions imposed by the too many part time teachers' own working schedule.*
- *These part time personnel's lack of available spare time to be present in key meetings*

8.5. Estudantes e ambientes de ensino/aprendizagem

8.5.1. Pontos fortes

- *Elevado número de estudantes no curso Diurno e Pós-Laboral em primeira opção, indiciando uma escolha vocacional;*
- *Sucesso académico dos estudantes e taxa de conclusão da licenciatura em três anos;*
- *Relação pedagógica entre docentes e discentes e clima de proximidade entre a coordenação de curso, docentes e discentes;*
- *Medidas de apoio pedagógico, aconselhamento e tutoria aos estudantes em geral, com particular atenção para os estudantes abrangidos por regimes especiais;*

8.5.1. Strengths

- *High number of students in the course in the first option, indicating a career choice;*
- *Academic achievement of students and degree completion rate in three years;*
- *Pedagogical relationship between teachers and students and climate of closeness between the course's coordination, teachers and students;*
- *Educational support measures, counseling and mentoring students in general, with particular attention to students covered by special regimes;*

8.5.2. Pontos fracos

- *Perceção imprecisa por parte dos estudantes relativamente às horas de trabalho do plano de estudos e as horas de trabalho efetivo necessário à aprovação às UCs, consagrado no plano de estudos, de acordo com o espírito de Bolonha;*
- *Os estudantes tendem a referir a existência de sobrecarga de trabalho/momentos de avaliação;*
- *Concentração de momentos de avaliação (apresentações de trabalhos, testes escrito, etc.) nos períodos finais dos semestres;*
- *Elevado número de horas de contacto nas diversas UCs do plano de estudos.*

8.5.2. Weaknesses

- *Lack of student awareness about the need to invest more time in autonomous work, according to the Bologna spirit;*
- *Students state having heavy workload/assessment moments;*

- *Assessment moments' scheduled too late, at semester's end;*
- *Too many contact hours in several CU's.*

8.5.3. Oportunidades

- *O curso permite saídas profissionais para além da atividade como treinador/monitor na área desportiva, o que constitui uma mais-valia em termos de empregabilidade;*
- *de acordo com o Decreto-Lei N.º 271/2009, de 1 de Outubro, este ciclo de estudos confere o título que habilita e regula o exercício das funções e tarefas de coordenação e orientação das atividades físicas e desportivas (cédula PROCADF);*
- *Formação de base alargada, na área do desporto e atividade física, permitindo mais vivências e conhecimentos passíveis de especialização num 2º ciclo de estudos ou, formação pós graduada;*
- *Formação inicial conducente ao ensino da Educação Física, caso os estudantes optem pela continuidade de estudos num 2º ciclo, na área da docência.*

8.5.3. Opportunities

- *The course provides professional opportunities beyond sports coaching, which is an added value in terms of employability;*
- *Certification by IDP, according to Decree-Law N.º 271/2009, October 1st, needed to be able to work in sports and physical activities such as fitness centres;*
- *Broad sports and physical activity contents, allowing students to experience diverse subjects and knowledge; this way, they can choose specificity in subsequent cycle studies;*
- *Baseline formation allowing students to proceed and become PE teachers in schools, by attending 2nd cycle of studies in teaching.*

8.5.4. Constrangimentos

- *Dificuldades económicas, agravadas na atual conjuntura, que já se fazem sentir, de um modo geral;*

8.5.4. Threats

- *Financial difficulties, aggravated by the current conjuncture, which, in general, are already felt;*

8.6. Processos

8.6.1. Pontos fortes

- *Coerência entre conteúdos, objetivos e metodologias nas unidades curriculares e entre unidades curriculares;*
- *Sequência e complexidade progressiva das práticas formativas ao longo do curso;*
- *Qualidade das experiências de aprendizagem proporcionadas aos estudantes, nomeadamente com recurso a trabalho junto dos profissionais da área do desporto e atividade física, saídas de campo e trabalho de projeto, incluindo práticas de investigação e a aproximação aos contextos de exercício profissional;*
- *Mobilização por parte da coordenação de curso e docentes para que, no espírito de Bolonha, os alunos optem por pela avaliação contínua proposta nas unidades curriculares, o que potencia um maior desenvolvimento de competências e um maior envolvimento no quotidiano do curso;*
- *Diversidade de eventos realizados no âmbito do curso, particularmente em relação com outros cursos.*
- *Cultura institucional ao nível do desenvolvimento de trabalho colaborativo entre docentes do curso.*

8.6.1. Strengths

- *Coherence between contents, objectives and methodologies in curricular units and between curricular units;*
- *Sequential and progressive complexity of the training practices over the three years of the course;*
- *Quality of learning experiences offered to students, in particular among professionals in the field of sport and physical activity, field trips and project work, including research and practical approach to professional contexts;*
- *Mobilisation by the course coordination and teachers for students, in the spirit of Bologna, choose to carry out continuous assessment proposed by the curricular units, which potentiates the further development of competencies and a greater involvement in the course's daily life;*
- *Diversity of events carried out within the course, particularly in relation to other courses.*
- *Institutional culture at the level of development of collaborative work between teachers of the course.*

8.6.2. Pontos fracos

- *Articulação entre as experiências de aprendizagem de investigação realizadas ao nível das unidades curriculares e os projetos em curso, nas unidades I&D*

8.6.2. Weaknesses

- *Articulation of learning experiences of research carried out at the level of curricular units and projects in progress in I&D units.*

8.6.3. Oportunidades

- *Clima de participação da rede de intervenientes na regulação de todo o processo formativo;*
- *Consolidação dos processos de articulação entre os aspetos conceptuais e metodológicos e a sua transposição didática;*
- *Articulação entre as formações dos primeiro e segundo ciclos.*
- *Grande diversidade de áreas/locais de estágios.*
- *Protocolos com várias entidades da área do desporto/ atividade física.*

8.6.3. Opportunities

- *Climate of participation of stakeholders in the regulation of the whole training process;*
- *Consolidation of the processes of articulation between the conceptual and methodological aspects and its didactic transposition;*
- *Relationship between the training of the first and second cycles.*
- *Wide range of areas / internship locations*
- *Agreements with various entities in the area of sport / physical activity*

8.6.4. Constrangimentos

- *Limitações orçamentais que condicionam algumas opções metodológicas, como por exemplo saídas de campo ou visitas de estudo .*

8.6.4. Threats

- *Budget limitations that affect some methodological options, such as field trips or study visits.*

8.7. Resultados

8.7.1. Pontos fortes

- *Resultados académicos dos estudantes nas diferentes áreas científicas do curso;*
- *Resultados das atividades científicas, ligação de docentes a Centros de Investigação acreditados pela FCT. Esta ligação tem permitido a participação em projetos relevantes para a formação no âmbito do curso e tem-se traduzido em publicações;*
- *Concretização de Programas Nacionais e locais de formação contínua de professores;*
- *Existência de cursos de Especialização e Mestrado, possibilitando o desenvolvimento de saberes e competências na instituição em áreas específicas, relevantes para a formação neste curso.*

8.7.1. Strengths

- *Academic results of students in the different scientific areas of the course;*
- *Results of the scientific activities, connection of teachers to the Research Centres accredited by the FCT. This connection has allowed the participation in projects relevant for the training within the course and has resulted in the publications;*
- *Implementation of national and local continuous training programmes of teachers;*
- *Existence of Specialized and Master's Courses, allowing the development of knowledge and competences in specific fields in the institute, relevant for the training in these courses.*

8.7.2. Pontos fracos

- *Inexistência de unidades de investigação internas acreditadas e avaliadas pela FCT, no âmbito do curso.*

8.7.2. Weaknesses

- *Inexistence of internal research units accredited and evaluated by FCT, within the course.*

8.7.3. Oportunidades

- *Reforço da atividade de investigação e da publicação em revistas com arbitragem científica;*
- *Reforço de atividades de prestação de serviços à comunidade e propostas de formação avançada;*
- *Numa conjuntura nacional desfavorável, o curso mantém uma atratividade que advém de uma predisposição vocacional dos estudantes.*

8.7.3. Opportunities

- *Strengthening the research activity and publication in journals with scientific judges;*
- *Strengthening of activities to provide community services and proposals for advanced training;*
- *In a national context unfavourable, the course maintains an attractiveness that comes from a predisposition of vocational students.*

8.7.4. Constrangimentos

- *Domínio da língua dominante de difusão do conhecimento científico;*

– *Limitações orçamentais para criação de condições de construção de conhecimento científico.*

8.7.4. Threats

- *Domain of the dominant language of dissemination of scientific knowledge;*
- *Budget limitations for creating conditions for the construction of scientific knowledge*

9. Proposta de acções de melhoria

9.1. Objectivos gerais do ciclo de estudos

9.1.1. Debilidades

- *Falta de uma unidade interna de investigação reconhecida pela FCT, com avaliação de “Good” ou superior;*

9.1.1. Weaknesses

- *Lack of an internal research unit recognised by the FCT, with the assessment of “Good” or higher;*

9.1.2. Proposta de melhoria

- *Apresentação ou reapresentação de candidaturas à FCT para a acreditação das unidades de investigação internas mais ligadas à área do curso: CIID (Centro de Investigação Identidade(s) e Diversidade(s), que obteve a classificação de “Fair” na anterior candidatura; NIDE (Núcleo de Investigação e Desenvolvimento em Educação); CIMH (Centro de investigação em Motricidade Humana).*

9.1.2. Improvement proposal

- *Presentation or re-presentation of applications to FCT for the accreditation of internal research units more connected to the area of the course: CIID (Research Centre for Identity(ies) and Diversity(ies), which obtained the classification of “Fair” in the previous application; NIDE (Centre for Research and Development in Education); CIMH (Human Kinetics Research Centre).*

9.1.3. Tempo de implementação da medida

4 anos

9.1.3. Implementation time

4 years

9.1.4. Prioridade (Alta, Média, Baixa)

Média

9.1.4. Priority (High, Medium, Low)

Medium

9.1.5. Indicador de implementação

- *Existência de uma unidade interna de investigação avaliada pela FCT, com classificação de “Good” ou superior.*

9.1.5. Implementation marker

- *Existence of a research unit evaluated by the FCT with the classification of “Good” or higher*

9.2. Organização interna e mecanismos de garantia da qualidade.

9.2.1. Debilidades

- *Inexistência de um Manual da Qualidade com definição clara de todas as responsabilidades, intervenientes, mecanismos, processos e fluxos de informação;*
- *Dificuldades na concretização efetiva dos procedimentos e fluxos de informação descritos.*

9.2.1. Weaknesses

- *Lack of a Quality Manual with clear definition of all responsibilities, stakeholders, mechanisms, processes and information flows;*
- *Difficulties in implementing effective procedures and information flows described.*

9.2.2. Proposta de melhoria

- *Elaboração do Manual da Qualidade;*
- *Operacionalização na prática dos procedimentos e fluxos de informação definidos, recorrendo à divulgação e sensibilização dos responsáveis e intervenientes, monitorizando e avaliando a implementação do Sistema Interno de Garantia da Qualidade.*

9.2.2. Improvement proposal

- *Elaboration of the Quality Manual;*
- *Operation in practice of procedures and information flows defined, using the publicity and awareness of those responsible and stakeholders, monitoring and evaluating the implementation of the Internal Quality Assurance System.*

9.2.3. Tempo de implementação da medida

- *Manual da Qualidade: até ao final de 2012.*
- *Operacionalização do Sistema Interno de Garantia da Qualidade: o processo já se encontra em curso, no entanto para que se encontre em pleno funcionamento terá de concluir pelo menos um ciclo que permita uma avaliação e aplicação de medidas corretivas. Atualmente estão a ser aplicadas algumas medidas e procedimentos, sendo que até ao final de 2012 serão aplicadas a totalidade das medidas previstas e no primeiro trimestre de 2013 será avaliado e revisto todo o Sistema.*

9.2.3. Improvement proposal

- *Quality Manual: until the end of 2012.*
- *Operationalization of the Internal Quality Assurance System: The process is already underway, however so that it is in full operation it will have to complete at least one cycle to allow an evaluation and implementation of corrective measures. Currently are being implemented some measures and procedures, and by the end of 2012 will be applied all the measures predicted and in the first quarter of 2013 will be evaluated and revised the whole system.*

9.2.4. Prioridade (Alta, Média, Baixa)

Alta – as ações já estão em curso.

9.2.4. Priority (High, Medium, Low)

High - The actions are already underway.

9.2.5. Indicador de implementação

- *Primeira versão do Manual da Qualidade aprovada;*
- *Submissão à A3ES do Pedido de Auditoria de Sistemas Internos de Garantia de Qualidade.*

9.2.5. Implementation marker

- *First version of the Quality Manual approved;*
- *Submission to A3ES of Audit Request of Internal Quality Assurance Systems.*

9.3 Recursos materiais e parcerias

9.3.1. Debilidades

- *A dependência dos nossos parceiros implica restrições que acarretam uma forte logística sobre a gestão do curso, ao nível do desenvolvimento de algumas atividades letivas e na organização dos horários, especialmente no Pós-Laboral;*
- *Conjuntura económica desfavorável impede a construção de um pavilhão desportivo próprio, já projetado.*

9.3.1. Weaknesses

- *The dependence of our partners implies restrictions that bring a strong logistics on the management of the course, at the level of development of some activities and organization of instruction a time, especially in the evening-classes*
- *Unfavorable economic situation prevents the construction of a own sports hall, already designed.*

9.3.2. Proposta de melhoria

- *Desenvolver protocolos de cooperação que garantam retorno financeiro idêntico aos custos associados à utilização das diversas infraestruturas necessárias às UC's;*
- *Garantir a prioridade na escolha dos horários necessários nestas instalações de forma a permitir uma boa gestão dos horários das diversas turmas;*
- *Alargar o âmbito de utilização do polo universitário do Estádio Municipal de Leiria, por forma a utilizar outras instalações disponíveis.*

9.3.2. Improvement proposal

- *Develop protocols for cooperation to ensure financial return equal to the costs associated with the use of the various infrastructures required to CUs;*
- *Ensure priority in the choice of necessary schedules in these facilities necessary to allow good management of schedules of the various classes;*
- *Extend the scope of use of the university pole of the Municipal Stadium of Leiria, in order to use other facilities available.*

9.3.3. Tempo de implementação da medida

Imediato

9.3.3. Implementation time

Immediate

9.3.4. Prioridade (Alta, Média, Baixa)

Alta

9.3.4. Priority (High, Medium, Low)

High

9.3.5. Indicador de implementação

- *Número e condições específicas protocoladas com os parceiros/instituições chave.*

9.3.5. Implementation marker

- *Number and special conditions filed with key partners/institutions.*

9.4. Pessoal docente e não docente

9.4.1. Debilidades

- *Número de publicações em revistas internacionais com arbitragem científica;*
- *Poucos docentes com o grau de doutor;*
- *Frequência reduzida de ações de formação contínua por parte do pessoal não docente, devido a restrições orçamentais.*

9.4.1. Weaknesses

- *Number of publications in international referee reviewed journals;*
- *Reduced number of teachers with a doctoral degree;*
- *Reduced attendance of the non-teaching staff in continuous training sessions, due to budget restrictions.*

9.4.2. Proposta de melhoria

- *Promover estratégias que permitam aos docentes a tempo inteiro a conclusão dos seus trabalhos de doutoramento;*
- *Apoio financeiro que permita intensificar práticas de investigação e difusão do conhecimento;*
- *Reforço da frequência de ações de formação por parte do pessoal não docente.*

9.4.2. Improvement proposal

- *Develop strategies which will allow full time teaching staff to obtain their PhD degree;*
- *Intensify research practices and dissemination of knowledge;*

- Increased attendance of the non-teaching staff in training sessions.

9.4.3. Tempo de implementação da medida
2 anos.

9.4.3. Implementation time
2 years

9.4.4. Prioridade (Alta, Média, Baixa)
Alta

9.4.4. Priority (High, Medium, Low)
High

9.4.5. Indicador de implementação
- Número de publicações em revistas internacionais com arbitragem científica;
- Conclusão dos programas de doutoramento em curso;
- Cada funcionário deverá realizar, pelo menos, uma ação de formação.

9.4.5. Implementation marker
- Number of publications in international referee reviewed journals;
- Conclusion of doctoral programs in progress;
- Each non-teaching staff must attend at least one training session.

9.5. Estudantes e ambientes de ensino/aprendizagem

9.5.1. Debilidades
- Dificuldades económicas, agravadas na atual conjuntura, que já se fazem sentir, de um modo geral

9.5.1. Weaknesses
- Financial difficulties, aggravated by the current conjuncture, which, in general, are already felt;

9.5.2. Proposta de melhoria
- Sinalização de casos de maior carência por parte dos coordenadores de curso e estudantes delegados de curso e de turma, para serem encaminhados para o SAS.

9.5.2. Improvement proposal
- Identification of cases with greater needs by the course coordinator and fellow delegates and class to be forwarded to the SAS.

9.5.3. Tempo de implementação da medida
1 ano

9.5.3. Implementation time
1 year

9.5.4. Prioridade (Alta, Média, Baixa)
Alta

9.5.4. Priority (High, Medium, Low)
High

9.5.5. Indicador de implementação
- Número de bolsas e outros apoios atribuídos

9.5.5. Implementation marker

- Number of scholarships and other aids granted.

9.6. Processos

9.6.1. Debilidades

- Articulação entre as experiências de aprendizagem de investigação realizadas ao nível das unidades curriculares e os projetos em curso, nas unidades I&D.

9.6.1. Weaknesses

- Articulation of learning experiences of research carried out at the level of curricular units and projects in progress in I&D units.

9.6.2. Proposta de melhoria

- Envolver os estudantes nas atividades dos projetos em curso nas unidades de I&D.

9.6.2. Improvement proposal

- Involve students in the activities of projects in progress in I&D units.

9.6.3. Tempo de implementação da medida

3 anos.

9.6.3. Implementation time

3 years.

9.6.4. Prioridade (Alta, Média, Baixa)

Alta.

9.6.4. Priority (High, Medium, Low)

High.

9.6.5. Indicador de implementação

- Número de estudantes envolvidos e diversidade de projetos.

9.6.5. Implementation marker

- Number of students involved and diversity of projects.

9.7. Resultados

9.7.1. Debilidades

A) Inexistência de unidades de investigação na área acreditadas pela FCT

9.7.1. Weaknesses

A) Inexistence of research units in the area, accredited by the FCT

9.7.2. Proposta de melhoria

A) Apresentação ou reapresentação de candidaturas à FCT para a acreditação das unidades de investigação internas mais ligadas à área do curso: CIMH (Centro de investigação em Motricidade Humana).

9.7.2. Improvement proposal

A) Presentation or re-presentation of applications to FCT for the accreditation of internal research units more connected to the area of the course: CIMH (Research Centre for Human Movement Sciences).

9.7.3. Tempo de implementação da medida

4 anos

9.7.3. Implementation time

4 years

9.7.4. Prioridade (Alta, Média, Baixa)

Média

9.7.4. Priority (High, Medium, Low)

Medium

9.7.5. Indicador de implementação

A) Realização de protocolo de cooperação com uma Unidade de Investigação avaliada pela FCT, com classificação de “Muito Bom” – CIDESD Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano.

9.7.5. Implementation marker

A) Establishment of a cooperation protocol with a Research Unit evaluated by the FCT with the classification of “Very Good” – CIDESD Research Center in Sports, Health Sciences and Human Development.

10. Proposta de reestruturação curricular

10.1. Alterações à estrutura curricular

10.1. Alterações à estrutura curricular

10.1.1. Síntese das alterações pretendidas

Proporcionar UCs optativas no plano de estudos;

Diminuir o número de horas de contacto no presente plano de estudos, aproximando-as de cursos similares, potenciando o apoio ao trabalho autónomo, de acordo com a Declaração de Bolonha, que representava uma sobrecarga de trabalho para os estudantes;

Diminuição do número de UCs do plano de estudos;

Antecipação para o 1º semestre (na UC de Introdução à Prática Profissional), do momento de contacto com a entidade onde o aluno irá desenvolver o seu Estágio, para uma mais fácil integração na mesma.

Antecipar a abordagem à investigação logo no 1º ano do curso, fornecendo ferramentas que permitam, ao longo do percurso académico, dominar a metodologia que garanta a realização de trabalhos de carácter científico.

Pelas razões acima expostas, propomos novas UC's, sendo algumas de opção, e a alteração de designação de outras, por motivos de adequação dos conteúdos à designação da UC.

10.1.1. Synthesis of the intended changes

<no answer>

10.1.2. Nova estrutura curricular pretendida

Mapa

10.1.2.1. Ciclo de Estudos:

Desporto e Bem-Estar

10.1.2.1. Study Cycle:

Sports and Well-Being

10.1.2.2. Grau:

Licenciado

10.1.2.3. Ramos, opções, perfis, maior/menor, ou outras (se aplicável)

<sem resposta>

10.1.2.3. Branches, options, profiles, major/minor, or other forms (if applicable)

<no answer>

10.1.2.4 Nova estrutura curricular pretendida / New intended curricular structure

Área Científica / Scientific Area	Sigla / Acronym	ECTS Obrigatórios / Mandatory ECTS	ECTS Optativos / Optional ECTS*
Ciências Sociais e do Comportamento	CSC	25	0
Ciências da Motricidade / Motricity Sciences	CM	16	0
Desporto	D	102	0
Saúde	S	37	0
(4 Items)		180	0

10.2. Novo plano de estudos**Mapa XII – Novo plano de estudos - - 1º Ano / 1º Semestre**

10.2.1. Ciclo de Estudos:
Desporto e Bem-Estar

10.2.1. Study Cycle:
Sports and Well-Being

10.2.2. Grau:
Licenciado

10.2.3. Ramos, opções, perfis, maior/menor, ou outras (se aplicável)
<sem resposta>

10.2.3. Branches, options, profiles, major/minor, or other forms (if applicable)
<no answer>

10.2.4. Ano/semestre/trimestre curricular:
1º Ano / 1º Semestre

10.2.4. Curricular year/semester/trimester:
1 st Year / 1 st Semester

10.2.5 Novo plano de estudos / New study plan

Unidades Curriculares / Curricular Units	Área Científica / Scientific Area (1)	Duração / Duration (2)	Horas Trabalho / Working Hours (3)	Horas Contacto / Contact Hours (4)	ECTS	Observações / Observations (5)
Desenvolvimento Motor	CM	Semestral	135	TP: 45; OT:4	5	Obrigatória
Atividade Física e Saúde Pública	S	Semestral	108	TP:45; OT:4	4	Obrigatória
Antropologia e Sociologia do Desporto	CSC	Semestral	135	TP:45; OT:4	5	Obrigatória
Jogos Motores	D	Semestral	81	TP:30; OT:4	3	Obrigatória
Atividade Física Adaptada	S	Semestral	135	TP:45; OT:4	5	Obrigatória
Ética e Deontologia Profissional	CSC	Semestral	81	TP:30; OT:4	3	Obrigatória
Prevenção e Primeiros Socorros	S	Semestral	135	TP:45; OT:4	5	Obrigatória
(7 Items)						

Mapa XII – Novo plano de estudos - - 1º Ano / 2º Semestre

10.2.1. Ciclo de Estudos:

Desporto e Bem-Estar

10.2.1. Study Cycle:
Sports and Well-Being

10.2.2. Grau:
Licenciado

10.2.3. Ramos, opções, perfis, maior/menor, ou outras (se aplicável)
<sem resposta>

10.2.3. Branches, options, profiles, major/minor, or other forms (if applicable)
<no answer>

10.2.4. Ano/semestre/trimestre curricular:
1º Ano / 2º Semestre

10.2.4. Curricular year/semester/trimester:
1 st Year / 2 nd Semester

10.2.5 Novo plano de estudos / New study plan

Unidades Curriculares / Curricular Units	Área Científica / Scientific Area (1)	Duração / Duration (2)	Horas Trabalho / Working Hours (3)	Horas Contacto / Contact Hours (4)	ECTS	Observações / Observations (5)
Pedagogia do Desporto	CSC	Semestral	162	TP:60; OT:6	6	Obrigatória
Metodologia da Investigação	CSC	Semestral	81	TP:30; OT:4	3	Obrigatória
Anatomofisiologia Geral	S	Semestral	162	TP:60; OT:6	6	Obrigatória
Opção I - Desportos Individuais	D	Semestral	135	TP:45; OT:4	5	Os estudantes devem escolher 2 das 4 UC's optativas
Opção II - Desportos Individuais	D	Semestral	135	TP:45; OT:4	5	Os estudantes devem escolher 2 das 4 UC's optativas
Controlo Motor e Aprendizagem	CM	Semestral	135	TP:45; OT:4	5	Obrigatória

(6 Items)

Mapa XII – Novo plano de estudos - - 2º Ano / 3º Semestre

10.2.1. Ciclo de Estudos:
Desporto e Bem-Estar

10.2.1. Study Cycle:
Sports and Well-Being

10.2.2. Grau:
Licenciado

10.2.3. Ramos, opções, perfis, maior/menor, ou outras (se aplicável)
<sem resposta>

10.2.3. Branches, options, profiles, major/minor, or other forms (if applicable)
<no answer>

10.2.4. Ano/semestre/trimestre curricular:
2º Ano / 3º Semestre

10.2.4. Curricular year/semester/trimester:*2 nd Year / 3 rd Semester***10.2.5 Novo plano de estudos / New study plan**

Unidades Curriculares / Curricular Units	Área Científica / Scientific Area (1)	Duração / Duration (2)	Horas Trabalho / Working Hours (3)	Horas Contacto / Contact Hours (4)	ECTS	Observações / Observations (5)
Biomecânica	CM	Semestral	162	TP:60; OT:6	6	Obrigatória
Filosofia do Exercício	S	Semestral	189	TP:75; OT:6	7	Obrigatória
Opção 3 - Desportos Coletivos	D	Semestral	135	TP:45; OT:4	5	Os estudantes devem escolher 2 das 4 UC's optativas
Opção 4 - Desportos Coletivos	D	Semestral	135	TP:45; OT:4	5	Os estudantes devem escolher 2 das 4 UC's optativas
Dança	D	Semestral	189	TP:60; TC:15; OT:6	7	Obrigatória

(5 Items)**Mapa XII – Novo plano de estudos - - 2º Ano / 4º Semestre****10.2.1. Ciclo de Estudos:***Desporto e Bem-Estar***10.2.1. Study Cycle:***Sports and Well-Being***10.2.2. Grau:***Licenciado***10.2.3. Ramos, opções, perfis, maior/menor, ou outras (se aplicável)***<sem resposta>***10.2.3. Branches, options, profiles, major/minor, or other forms (if applicable)***<no answer>***10.2.4. Ano/semestre/trimestre curricular:***2º Ano / 4º Semestre***10.2.4. Curricular year/semester/trimester:***2 nd Year / 4 th Semester***10.2.5 Novo plano de estudos / New study plan**

Unidades Curriculares / Curricular Units	Área Científica / Scientific Area (1)	Duração / Duration (2)	Horas Trabalho / Working Hours (3)	Horas Contacto / Contact Hours (4)	ECTS	Observações / Observations (5)
Organização e Gestão de Eventos	CSC	Semestral	108	TP:45; OT:4	4	Obrigatória
Desportos de Ar Livre	D	Semestral	216	TP:75; TC:15; OT:6	8	Obrigatória
Atividades Aquáticas	D	Semestral	108	TP:45; OT:4	4	Obrigatória
Treino Desportivo	D	Semestral	162	TP:60; OT:6	6	Obrigatória
Técnicas e Terapias em Saúde e Bem Estar	S	Semestral	108	TP:45; OT:4	4	Obrigatória
Psicologia do Desporto	CSC	Semestral	108	TP:60; OT:4	4	Obrigatória

(6 Items)**Mapa XII – Novo plano de estudos - - 3º Ano / 5º Semestre**

10.2.1. Ciclo de Estudos:
Desporto e Bem-Estar

10.2.1. Study Cycle:
Sports and Well-Being

10.2.2. Grau:
Licenciado

10.2.3. Ramos, opções, perfis, maior/menor, ou outras (se aplicável)
<sem resposta>

10.2.3. Branches, options, profiles, major/minor, or other forms (if applicable)
<no answer>

10.2.4. Ano/semestre/trimestre curricular:
3º Ano / 5º Semestre

10.2.4. Curricular year/semester/trimester:
3 rd Year / 5 th Semester

10.2.5 Novo plano de estudos / New study plan

Unidades Curriculares / Curricular Units	Área Científica / Scientific Area (1)	Duração / Duration (2)	Horas Trabalho / Working Hours (3)	Horas Contacto / Contact Hours (4)	ECTS	Observações / Observations (5)
Introdução à Prática Profissional	D	Semestral	243	TP:30; TC:15; OT:6	9	Obrigatória
Avaliação e Prescrição do Exercício	D	Semestral	189	TP:75; OT:6	7	Obrigatória
Atividades de Academia	D	Semestral	216	TP:75; TC:15; OT:6	8	Obrigatória
Gerontomotricidade	S	Semestral	162	TP:45; TC:15; OT:6	6	Obrigatória
(4 Items)						

Mapa XII – Novo plano de estudos - - 3º Ano / 6º Semestre

10.2.1. Ciclo de Estudos:
Desporto e Bem-Estar

10.2.1. Study Cycle:
Sports and Well-Being

10.2.2. Grau:
Licenciado

10.2.3. Ramos, opções, perfis, maior/menor, ou outras (se aplicável)
<sem resposta>

10.2.3. Branches, options, profiles, major/minor, or other forms (if applicable)
<no answer>

10.2.4. Ano/semestre/trimestre curricular:
3º Ano / 6º Semestre

10.2.4. Curricular year/semester/trimester:
3 rd Year / 6 th Semester

10.2.5 Novo plano de estudos / New study plan

Unidades Curriculares / Curricular Units	Área Científica / Scientific Area (1)	Duração / Duration (2)	Horas Trabalho / Working Hours (3)	Horas Contacto / Contact Hours (4)	ECTS	Observações / Observations (5)
Projeto	D	Semestral	270	S:15; TC:75; OT:6	10	Obrigatória
Estágio (2 Items)	D	Semestral	540	S:392; S:8; OT:6	20	Obrigatória

10.3. Fichas curriculares dos docentes**Mapa XIII****10.3.1. Nome do docente (preencher o nome completo):**

<sem resposta>

10.3.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

10.3.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2.):

<sem resposta>

10.3.4. Categoria:

<sem resposta>

10.3.5. Regime de tempo na instituição que submete a proposta (%):

<sem resposta>

10.3.6. Ficha curricular de docente:

<sem resposta>

10.4. Organização das Unidades Curriculares (apenas para as unidades curriculares novas)**Mapa XIV - Atividade Física e Saúde Pública / Physical Activities and Public Health****10.4.1.1. Unidade curricular:***Atividade Física e Saúde Pública / Physical Activities and Public Health***10.4.1.2. Docente responsável e respectiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):***Rui Manuel Neto e Matos***10.4.1.3. Outros docentes e respectivas cargas lectivas na unidade curricular:***O novo plano de estudos encontra-se em fase de aprovação superior, para posterior publicação em diário da república. Neste sentido, apenas entrará em funcionamento próximo ano letivo 2012/2013, pelo que ainda não tem distribuição de serviço docente afeta.***10.4.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:***The new study plan is in the stage of higher approval, for future publication in Diário da República. In this sense, it only come into operation in the next school year 2012/2013 and therefore does not have distribution of teaching service associated.***10.4.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):***Competências Gerais**Dominar princípios e códigos de conduta na organização, realização e condução de atividades físicas promotoras da saúde e de estilos de vida ativo. Compreender claramente as estratégias e metodologias na promoção de estilos de vida saudável e ativa ao longo da vida**Competências Específicas*

Compreender as relações entre a atividade física e ideais corporais, dieta e estilos de vida e benefícios físicos, sociais e psicológicos
Conhecer os princípios da teoria do exercício na escolha de rotinas de exercícios apropriados e tipos de treino com objetivos de promoção de estilos de vida saudáveis em crianças, jovens e adultos.
Conhecer o conceito de lazer relacionando-o com turismo, natureza e atividade física.
Competências Transversais
Conhecer e compreender as estruturas organizacionais para planificar, desenvolver e redigir relatórios e projetos relacionados com a sua atividade profissional
Capacidade de trabalhar em equipa
Capacidade de estudar autonomamente

10.4.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

General Competencies Mastering the principles and codes of conduct in organization, implementation and direction of health-promoting physical activity and active lifestyles
Clearly understand the strategies and methodologies in the promotion of healthy and active lifestyles, throughout life.
Specific Competencies
Understand the relation between physical activity and: training, perfect body, diet, lifestyles and physical, social and psychological benefits.
Know the principles of the theory of exercise in selecting appropriate exercise routines and types of training with the objectives of promoting healthy lifestyles in children, adolescents and adults.
Know the concept of leisure relating it to tourism, nature and physical activity.
Transversal Competencies
Know and understand the organizational structures for planning, developing and writing reports or projects related to their professional activity.
Ability to work as a team.
Ability to study independently.

10.4.1.5. Conteúdos programáticos:

Relação entre atividade física e saúde;
Relação entre atividade física e doenças hipocinéticas - obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes e hipertensão;
Relação entre atividade física e benefícios físicos, sociais e psicológicos;
Relação entre atividades físicas e de lazer que melhor se ajustam a cada faixa etária e segmento populacional;
Relação ente Natureza e Atividade Física;
Diferentes tipologias de organizações públicas e privadas que atuam ao nível do sector do lazer, do desporto e da saúde.

10.4.1.5. Syllabus:

Relation between physical activity and health;
Relation between physical activity and hypokinetic diseases - obesity, cardiovascular disease, diabetes and hypertension;
Relation between physical activity and physical, social and psychological benefits;
Relation between physical and leisure activities which better associate to each age and population group;;
Relation between Nature and Physical Activity;
Different types of public and private organizations that operate at the level of the leisure industry, sport and health.

10.4.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da unidade curricular.

Os conteúdos da unidade curricular de Atividade Física e Saúde Pública estão enquadrados com os objetivos definidos no plano de curso, e estão também direcionados para a formação académica, profissional e pessoal dos alunos de DBE.
Os conteúdos estão organizados de acordo com as tendências mais recentes nesta área de investigação e são suficientes para suprir as necessidades de conhecimento por parte dos alunos.
O planeamento semestral dos conteúdos de acordo com o nível da turma, a abordagem prática com discussão em grupo de temas atuais e estudos caso, bem como a coerência entre planeamento e avaliação são elementos que permitem ainda criar interesse e motivação nos alunos.

10.4.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

The contents of the curricular unit of Physical Activities and Pubic Health are consistent with the objectives set in the course, and are also targeted to the academic, personal and professional education of the students in Sport and Wellness.
The contents are organized according to the latest trends and research in this area and are sufficient to meet the needs of knowledge by students.
The semi-annual planning of the contents according to the level of the class, the practical approach to group discussion of current topics and case studies, as well as the consistency between planning and evaluation are still elements to create interest and motivation in students.

10.4.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Aulas teórico-práticas promovendo o contacto com profissionais e entidades no que respeita às ofertas de Atividade Física e Saúde Pública. A aula é um espaço de discussão e análise dos conteúdos propostos, assente numa metodologia que fomente a reflexão dos estudantes, que deverão também realizar trabalho de pesquisa em bases de dados de referência, para posterior discussão e apresentação em contexto de aula

Avaliação CONTÍNUA

a) Trabalho de grupo escrito+apresentação-50%

b) 1 Teste escrito-25%

c) 1 Teste escrito -25%

A nota final é obtida pela média ponderada entre os elementos a, b e c, nos quais não pode ser obtida classificação inferior a 7,0 valores

Avaliação dos Estudantes com Estatutos Especiais:

a) 1 Trabalho individual escrito - 50%

b) 1 Teste escrito-25%

c) 1 Teste escrito-25%

A nota final é obtida pela média ponderada entre os elementos a, b e c, nos quais não pode ser obtida classificação inferior a 7,0 valores

Avaliação por Exame

a prova escrita de conhecimentos

10.4.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Theoretical and practical classes promoting contact with professionals and entities of the area of Physical Activities and Public Health. The class is a space for discussion and analysis of the contents proposed, based on a methodology which stimulates reflection on students, who should also carry out research work in databases of reference for further discussion and presentation in the context of school.

Continuous Assessment

a) Group work (written + presentation) - 50%

b) 1 written test - 25%

c) 1 written test - 25%

The final mark is obtained by the weighted average of the elements a, b and c, in which the classification achieved cannot be below 7.0.

Assessment of Students with special statutes

a) 1 individual written work - 50%

b) 1 written test - 25%

c) 1 written test - 25%

The final mark is obtained by the weighted average of the elements a, b and c, in which the classification achieved cannot be below 7.0.

Assessment Examination

a) Written test of knowledge.

10.4.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

As metodologias de ensino pretendem que o estudante aprenda fazendo, experimentando, descobrindo, construindo e reconstruindo os saberes e as experiências, através da orientação do docente, sendo este um guia no trajeto até às competências.

As metodologias de ensino pretendem que o estudante adquira saber, no entanto, o foco principal deverá ser o "saber fazer", em vários contextos.

Estas recorrem a espaços de exposição introdutórios dos diversos conteúdos, promovendo o debate e a reflexão, quer com base nos contributos teóricos, quer com base na experiência pessoal, que terá origem não só na componente prática da Unidade Curricular, mas também nos trabalhos de campo que requerem a observação e recolha de dados em situações reais diversificadas, fazendo apelo à mobilização teórica na sua análise. O docente será ser um facilitador da aprendizagem e não o centro da mesma, devendo os alunos e seus pares, construir autonomamente o seu conhecimento.

O trabalho de campo reveste-se de especial importância no alcance dos objetivos definidos, pois através desta metodologia de trabalho pretende-se possibilitar aos alunos o contacto com variadas práticas e profissionais do desporto, construindo autonomamente uma perceção individual do mercado de trabalho. Por outro lado, algumas sessões ao longo da Unidade Curricular serão dedicadas ao acompanhamento da realização de trabalhos científicos (trabalho individual) e apoiando os estudantes na planificação, execução e avaliação das atividades a realizar, propondo leituras orientadas de diversos documentos, apoiando a construção de instrumentos de trabalho no terreno.

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

The teaching methodologies aim to the student to learn by doing, experimenting, discovering, constructing and reconstructing the knowledge and experiences, through the guidance of teacher, which is a guide on the way to the competencies.

The teaching methods aim the student acquiring knowledge, however, the main focus should be the "know-how" in various contexts.

These rely on introductory exhibition spaces of different materials, promoting discussion and reflection, both based on theoretical contributions, whether based on personal experience, which will come from not only the practical component of the course, but also in field work that require the observation and data collection in real diversified, appealing to mobilize in their theoretical analysis. The teacher will be a facilitator of learning and not just the centre, with students and peers, building their knowledge autonomously. The teacher will be a

facilitator of learning and not just the centre, with students and peers, building their knowledge autonomously. The field work is of particular importance in achieving the objectives set, because through this work methodology is intended to enable the students contact with diverse practices and sports professionals, building an autonomous individual perception of the labour market. On the other hand, some sessions over the course will be devoted to monitor the implementation of scientific works (individually) and supporting students in the planning, implementation and evaluation of activities to be undertaken, proposing directed readings of various documents, supporting the construction of instruments for field work.

10.4.1.9. Bibliografia principal:

*Cunha, L.(2006) Economia e Política do Turismo Lisboa: Editorial Verbo
IDP (2009) Orientações da União Europeia para a Atividade Física. Instituto do Desporto de Portugal, IP
IDP (2011) Livro Verde da Aptidão Física. Instituto do Desporto de Portugal, IP
Lança, R(2009) Animação Desportiva e Tempos Livres – Perspetivas de Organização. Lisboa: Editorial Caminho.
Marivoet, S(2001) Hábitos Desportivos da População Portuguesa, Centro de Estudos e Formação Desportiva
Pereira, O. B. & Carvalho, G.S.(2008) Atividade Física, Saúde e Lazer, Modelos de Análise e Intervenção, Lidel – edições técnicas, Lda
Sallis, J. F. & Mota, J.(2002) Atividade Física e Saúde-Fatores de Influência da Atividade Física nas Crianças e nos Adolescentes. Lisboa. Campo das Letras
Teixeira, P., Sardinha, L. & Barata, J.L.(2008) Nutrição, Exercício e Saúde, Lidel–edições técnicas, Ida.
WHO (2003). Health and development through physical activity and sport, Genève: WHO Regional Office for Europe*

Mapa XIV - Jogos Motores/Motor Sports

10.4.1.1. Unidade curricular:

Jogos Motores/Motor Sports

10.4.1.2. Docente responsável e respectiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Rui Manuel Neto e Matos

10.4.1.3. Outros docentes e respectivas cargas lectivas na unidade curricular:

O novo plano de estudos encontra-se em fase de aprovação superior, para posterior publicação em diário da república. Neste sentido, apenas entrará em funcionamento próximo ano letivo 2012/2013, pelo que ainda não tem distribuição de serviço docente afeta.

10.4.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

The new study plan is in the stage of higher approval, for future publication in Diário da República. In this sense, it only come into operation in the next school year 2012/2013 and therefore does not have distribution of teaching service associated.

10.4.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Competências Gerais

Saber planificar e avaliar situações de aprendizagem e de treino dos jogos motores, orientados para indivíduos dos dois géneros, de todas as idades, com diferentes culturas motoras, visando motivações, necessidades, potencialidades e objetivos diversos.

Conhecer e aplicar princípios e códigos de conduta no planeamento, implementação e avaliação de atividades desportivas promotoras da saúde e de estilos de vida ativos.

Competências Específicas

Conhecer a importância do jogo no desenvolvimento integral do indivíduo;

Conhecer as características dos vários tipos de jogos;

Conhecer os aspectos técnicos e regulamentares dos jogos;

Planear, concretizar e avaliar atividades educativas e recreativas.

Competências Transversais

Integrar conhecimentos de aprendizagens anteriores, através de outras Unidades Curriculares ou experiências de vida

Saber trabalhar em equipa

Saber estudar autonomamente

10.4.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

General Competencies

Learn to plan and evaluate learning and training situations of motor games, oriented to individuals of both sexes, all ages, with different cultures driven, seeking motivations, needs, strengths and different objectives. Know and apply principles and codes of conduct in the planning, implementation and evaluation of health promoting sports activities and active lifestyles.

Specific Competencies

*Knowing the importance of games in the development of the individual;
 Knowing the characteristics of various types of games;
 Knowing the technical and regulatory aspects of the games;
 Plan, implement and evaluate educational and recreational activities.
 Transversal Competencies
 Ability to integrate knowledge from previous learning through other Curricular Units or life experiences.
 Ability to work as a team.
 Ability to study independently.*

10.4.1.5. Conteúdos programáticos:

- *a importância do jogo no desenvolvimento integral da criança;*
- *caracterização dos jogos;*
- *jogos tradicionais populares;*
- *jogos pré-desportivos;*
- *metodologia de aplicação dos jogos.*

10.4.1.5. Syllabus:

- *the importance of games in the development of the child;*
- *Characterization of the games;*
- *Popular traditional games;*
- *Pre-game sports;*
- *Methodology for implementing the games.*

10.4.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.

Os objetivos e as linhas orientadoras da UC são coerentes e a congruência com a perspetiva de formação no 1º ciclo de estudos a nível académico, técnico, profissional, de cidadania e de responsabilidade social está garantida. Os conteúdos são pertinentes e suficientes para responder às necessidades de conhecimento sobre as áreas de intervenção, permitindo aos alunos uma base sólida para a aprendizagem e o desenvolvimento de competências a este nível.

A organização dos conteúdos, numa perspetiva de relacionamento com a intervenção prática e a reflexão, bem como a atualidade das matérias, organizadas como uma sequência e estrutura adequadas ao 1º ciclo de estudos, garantem a coerência entre si, que permitirá a consecução dos objetivos propostos para a Unidade Curricular.

10.4.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

The objectives and guidelines of UC are consistent and congruent with the perspective of formation in the 1st cycle of studies in academic, technical, vocational, citizenship and social responsibility is assured. The contents are relevant and sufficient to meet the needs of knowledge about the areas, allowing students a solid basis for learning and skills development at this level.

The organization of content in a perspective relationship with the work practice and reflection, as well as the timeliness of the material, organized as a sequence and structure appropriate to the 1st cycle of studies, ensure consistency between them, which will enable the achievement of proposed objectives for the Course.

10.4.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Aulas teórico-práticas onde o docente deve ser um guia para as aprendizagens, através de metodologia assente na resolução de problemas, debates, trabalhos de grupo, vivências práticas de jogos, pesquisa e análise de documentos de bases de dados de referência onde o estudante deve ter um papel central e ativo.

Avaliação CONTÍNUA:

- *Elaboração de um caderno técnico com fichas técnicas de jogos (50%)*
- *Implementação e avaliação de um jogo (50%)*

Avaliação de Estatutos Especiais:

- *Elaboração de um caderno técnico com fichas técnicas de jogos (50%)*
- *Implementação e avaliação de um jogo (50%)*

Avaliação por EXAME

- *prova escrita (50%)*
- *prova prática (50%)*

10.4.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Theoretical and practical classes where the teacher should be a guide to learning, using a methodology based on problem solving, discussions, group work, practical experiences of games, research and analysis of documents from databases of reference, the student must have a central and active role.

Continuous Assessment

- *Elaboration of a technical portfolio with games (50%)*
- *Implementation and evaluation of a game (50%)*

Special Assessment Statutes

- *Elaboration of a technical portfolio with games (50%)*
- *Implementation and evaluation of a game (50%)*

Assessment Examination

- *written exam (50%)*

- *practical test (50%)*

10.4.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

A metodologia de ensino desta unidade curricular baseia-se nos princípios de articulação entre teoria e prática, numa perspetiva de "aprender fazendo". Esta recorre a espaços de exposição introdutórios dos diversos conteúdos, promovendo o debate e a reflexão, quer com base nos contributos teóricos, quer com base na experiência pessoal. As aulas práticas funcionarão com base na resolução de problemas e as suas vivências serão fundamentais para a aquisição e construção das competências propostas. O docente será ser um facilitador da aprendizagem e não o centro da mesma, devendo os alunos e seus pares, construir autonomamente o seu conhecimento.

Por outro lado, algumas sessões ao longo da Unidade Curricular serão dedicadas ao acompanhamento da realização de trabalhos científicos (trabalho individual) e apoiando os estudantes na planificação, execução e avaliação das atividades a realizar, propondo leituras orientadas de diversos documentos, apoiando a construção de instrumentos de trabalho no terreno.

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

The teaching methodology of this curricular unit is based on the principles of articulation between theory and practice, a perspective of "learning by doing". There are exhibition spaces of different introductory content, promoting discussion and reflection, either based on theoretical contributions, whether based on personal experience. Practical classes will run based on the resolution of problems and their experiences will be essential for the acquisition and construction of the proposed competencies. The teacher will be a facilitator of learning and not the center of it, with students and peers, building their knowledge autonomously. On the other hand, some sessions over the curricular unit will be dedicated to monitoring the performance of scientific papers (individual work) and supporting students in the planning, implementation and evaluation of activities to be undertaken, proposing directed readings of various documents, supporting the construction of instruments for field work.

10.4.1.9. Bibliografia principal:

BAPTISTA, F. (1999). Prevenir a jogar – manual de jogos e actividades lúdico – desportivas. 1ª edição. Projecto PROFORMAS

BRAZ, G. (1998). Brincando e aprendendo com jogos sensoriais. Rio de Janeiro: Sprint.

CABRAL, A. (1998). Jogos populares infantis. Lisboa: Editorial Notícias

GRAÇA, A. & OLIVEIRA, J. (1998). O ensino dos jogos desportivos. Centro de Estudos dos Jogos Desportivos, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Porto

MESQUITA, I. (2000). A Pedagogia do Treino. A formação em Jogos Desportivos Colectivos. Lisboa: Livros Horizonte

MONTES, M.; JUAN, F. (2001). Propuestas de juegos com: globos, cuerdas, papeles, envases e saquitos. Madrid: Editorial Gymnos

RAMIREZ, B. (2007). Actividades Física para crianças dos 3 aos 8 anos. 1ª edição. Lisboa: DINALIVRO

RAMOS, A.; OLIVEIRA, J. & CARVOEIRA, R. (2001). Animação Desportiva para jovens. Coimbra: Livraria Almedina

SILVA, P. (2002). Jogos Polidesportivos 2000 Exercícios. Sprint

Mapa XIV - Ética e Deontologia Profissional/Ethics and Professional Deontology

10.4.1.1. Unidade curricular:

Ética e Deontologia Profissional/Ethics and Professional Deontology

10.4.1.2. Docente responsável e respectiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Maria Isabel Rebetim Varregoso Pereira

10.4.1.3. Outros docentes e respectivas cargas lectivas na unidade curricular:

O novo plano de estudos encontra-se em fase de aprovação superior, para posterior publicação em diário da república. Neste sentido, apenas entrará em funcionamento próximo ano letivo 2012/2013, pelo que ainda não tem distribuição de serviço docente afeta.

10.4.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

The new study plan is in the stage of higher approval, for future publication in Diário da República. In this sense, it only come into operation in the next school year 2012/2013 and therefore does not have distribution of teaching service associated.

10.4.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Propor uma reflexão em torno dos pressupostos e dos fundamentos filosóficos da Ética, em ordem a clarificar a dimensão racional da sua noção e a fornecer os instrumentos teóricos e conceptuais indispensáveis à realização de um itinerário reflexivo nos campos ético e axiológico.

10.4.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Reflexing on the main assumptions and reasoning of the philosophical fundamentation of ethics in order to clarify the rational dimension of its notions, and provide theoretical and conceptual instruments to carry a reflexive itinerary in the ethical and axiological field.

10.4.1.5. Conteúdos programáticos:**A) Pressupostos e fundamentos**

1. *Definição, método, legitimidade e limites da ética;*
2. *Ética, axiologia, moral e deontologia;*
3. *Ação, ação ética e condição humana;*
4. *Tendências atuais da ética.*

B) Práticas e aplicações

1. *Da ética fundamental às éticas aplicadas;*
2. *As práticas éticas e a cultura;*
3. *Ética e competitividade;*
4. *Ética das profissões - problemáticas fundamentais;*
5. *Questões atuais de ética.*

C) Propostas e Perspetivas

1. *Agir ético, qualidade de serviços, globalização e competitividade;*
2. *Ética, legitimação, autonomia da pessoa e privacidade;*
3. *A ética numa sociedade da cultura e da informação.*

10.4.1.5. Syllabus:**A) Assumptions and reasoning**

- *Definition, method, legitimacy and boundaries of ethics;*
- *Ethics, axiology, moral and deontology;*
- *Action, ethical action and human condition;*
- *Recent tendencies of ethics.*

B) Practice and applications

- *Fundamental and applied ethics;*
- *Ethical practice and culture;*
- *Ethics and competitiveness;*
- *Ethics of professions – main problems;*
- *Current issues.*

C) Proposals and perspectives

- *Ethical actions, quality of services, globalization and competitiveness;*
- *Ethics, legitimacy, autonomy and privacy;*
- *Ethics in a society of culture and information.*

10.4.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.

- *Assumir uma atitude científica/problematizadora perante as práticas dos profissionais;*
- *Analisar criticamente textos científicos;*
- *Interpretar situações educativas/formativas à luz dos diferentes contributos das unidades curriculares;*
- *Equacionar estratégias de intervenção adequadas ao contexto.*

10.4.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

- *Assuming a scientific/problem finding attitude before the professional's practice;*
- *Analyzing critically scientific texts;*
- *Interpret educational/formatational situations in light of the different contributions of the curricular units;*
- *Equate intervention strategies adequate to the context.*

10.4.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

- Exposição participada, envolvendo a apresentação de resultados de leituras, de reflexões e de trabalhos de investigação. Desenvolvimento e debate de temas/problemas a partir de trabalhos de grupo, apoiados na análise de textos significativos.

- A disciplina é avaliada através da participação ativa nas aulas, da realização e apresentação de trabalhos (individuais e em grupo), e de uma prova escrita relativa aos principais tópicos programáticos.

10.4.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

- Participated exposition of contents, reading and discussing scientific documents, reflections and investigation work. Development and debate of different themes and problems from group assignments based in the analysis of relevant texts.

- Course evaluation includes active participation from students in classes, individual and group presentation of written reports and a written test on the main topics covered

10.4.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

Algumas sessões ao longo da UC serão dedicadas ao acompanhamento da realização dos relatórios (trabalho individual), apoiando os estudantes na planificação, execução e avaliação das actividades a realizar, propondo leituras orientadas de textos de diversos documentos, apoiando a construção de instrumentos de trabalho no terreno.

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

Several sessions throughout the semester are dedicated to the accompaniment of individual reports helping students in the planning, implementation and evaluation of sport activities, to the proposal of orientated reading of academic documents and to provide support in building work tools for fieldwork.

10.4.1.9. Bibliografia principal:

Branvold, S. (1996). Ethics. In B. L. PARKHOUSE. The Management of Sport. Its foundation and application. USA, Edição original 1991.

Carvalho, J., Lopes, A., e Reimão, C. (2011). Inovação, Decisão e Ética. Lisboa: Ed. Sílabo.

Crosset, T. & Hums, M. (1998). Ethical Principles Applied to Sport Management. In Masteralexis, B, & Hums. Principles and Practice of Sport Management. USA: Aspen Publication.

Etxeberria, X. (1996). Ética Básica. Bilbao: Universidade de Deusto.

Fisher, Celia B. (2003). Decoding the ethics code. Thousand Oaks: Sage Publications.

Orlando, L. (2002). Psicologia do Desenvolvimento Moral. Coimbra: Editora Almedina.

Reimão, C. (Coord.) (2008). Ética e Profissões - Desafios da Modernidade. Lisboa: Universidade Lusíada.

Savater, F., (2002). Ética Para Um Jovem. Lisboa: Editorial Presença.

Sotomayor Cardia, M., (1992). ÉTICA I. Estrutura da Moralidade. Lisboa: Editorial Presença.

Mapa XIV - Prevenção e Primeiros Socorros/ Prevention and First Aid

10.4.1.1. Unidade curricular:

Prevenção e Primeiros Socorros/ Prevention and First Aid

10.4.1.2. Docente responsável e respectiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Rui Manuel Neto e Matos

10.4.1.3. Outros docentes e respectivas cargas lectivas na unidade curricular:

O novo plano de estudos encontra-se em fase de aprovação superior, para posterior publicação em diário da república. Neste sentido, apenas entrará em funcionamento próximo ano letivo 2012/2013, pelo que ainda não tem distribuição de serviço docente afeta.

10.4.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

The new study plan is in the stage of higher approval, for future publication in Diário da República. In this sense, it only come into operation in the next school year 2012/2013 and therefore does not have distribution of teaching service associated.

10.4.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Gerais: Adquirir conhecimentos teóricos e práticos, de forma de prestar os Primeiros Socorros, em função de acidentes; saber executar com correção algumas técnicas de primeiros socorros; descrever e explicar a relação entre as funções fisiológicas, seus mecanismos e os respetivos parâmetros e variáveis.

Específicos: executar com correção, algumas técnicas de primeiros socorros (reanimação cardiopulmonar RCP, lesões músculo-esqueléticas, queimaduras, choque e controlo de hemorragias); adquirir competências para prestar primeiros socorros de forma eficiente e eficaz; saber atuar de forma eficiente em situações de paragem cardiorespiratórias de acordo com as orientações internacionais e nacionais mais atualizadas.

Transversais: Gerir e controlar recursos materiais e humanos; saber trabalhar em equipas multidisciplinares; agir de forma autónoma em situações de maior complexidade; conseguir liderar grupos.

10.4.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

General: To acquire theoretical and practical knowledge, in the form of giving the First aid, in function of accidents; to be able to execute with correction some techniques of first aid; to describe and to explain the relation between the physiologic functions, his mechanisms and the respective parameters and variables.

Specific: to execute with correction, some techniques of first aid (RCP, injuries skinny-muscle, burns, shock and control of haemorrhages); to acquire competences to give first aid of efficient and efficient form.; to be able to act in the efficient form in cardio-respiratory situations of stopping in accordance with the most up-to-date international and national directions.

Cross: to manage and to control material and human resources; to be able to work in teams; to act in the

autonomous form in situations of bigger complexity; to be Expressed in the clear and concise form in the requests of help; to manage to lead groups.

10.4.1.5. Conteúdos programáticos:

- *Objetivos da Prevenção e dos Primeiros Socorros*
- *Sistema Integrado de Emergência Médica (SIEM)*
- *Noções de anatomia e fisiologia*
- *Plano de Ação e Diagnóstico de Acidentados*
- *Etapas numa situação de Acidente*
- *Exame da Vítima*
- *Suporte básico de Vida (SBV) / DAE*
- *Caixa de Primeiros Socorros*
- *Choque e Emergências Médicas*
- *Asfixia*
- *Afogamento*
- *Intoxicações*
- *Traumatismo Torácico*
- *Traumatismo Abdominal*
- *Choque Elétrico*
- *Feridas e Hemorragias*
- *Fraturas, Contusões e Luxações*
- *Queimaduras*
- *Lesões Oculares*
- *Lesões do ambiente (frio e calor)*

10.4.1.5. Syllabus:

- *Prevention and First Aid Objectives*
- *Integrated Emergency Medical System*
- *Basics of anatomy and physiology*
- *Injuries and accidents action and diagnose plan*
- *Steps to follow when an accident occurs*
- *Victim examination*
- *Basic life support*
- *First aid kit*
- *Shock and Medical Emergencies*
- *Asphyxiation*
- *Drowning*
- *Intoxication*
- *Thoracic trauma*
- *Abdominal trauma*
- *Electrical shock*
- *Wounds and haemorrhages*
- *Fractures, bruises and dislocations*
- *Burns*
- *Eye lesion*
- *Thermal lesions (cold and heat)*

10.4.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.

Na abordagem a esta U.C. tentamos percorrer um caminho estreito entre o que se faz nos estudos científicos e a sua aplicação prática na prestação de primeiros socorros. A prestação do socorro pressupõe uma base científica e não a aplicação do senso comum. Só assim se pode socorrer com segurança. Desta forma o conhecimento de técnicas de socorro, baseadas em evidências científicas permite a prestação de socorro em qualquer situação.

Os temas abordados incluem o socorro para adultos e crianças com as mais atuais diretrizes internacionais para a prestação do socorro.

10.4.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

In the approach to this U.C. we try to follow a narrow way between which is done in the scientific studies and his practical application in the instalment of first aid. In instalment of the help it presupposes a scientific base and not the application of the common sense. Only so it is possible to help with security. In this way the knowledge of techniques of help based in is shown up by you scientific they allow to instalment of help in any situation

The subjects include the help for adults and children with the most current international directives for to instalment of the help.

10.4.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Esta Unidade Curricular é eminentemente baseada em práticas standardizadas e que têm de ser respeitadas, os métodos utilizados (expositivo, demonstrativo e prática simulada) seguem uma ideologia de fazer primeiro a exposição (na teoria) dos conteúdos programáticos. De seguida passa-se para a demonstração e prática

simulada para a consolidação dos conteúdos anteriormente expostos

A avaliação contínua nesta disciplina terá duas componentes: 1) Teórica: realização de 1 teste escrito. 2)

Prática: realização de uma avaliação prática. A classificação final da disciplina consiste na média ponderada dessas duas componentes: $0,7 \cdot \text{nota teórica} + 0,3 \cdot \text{nota prática}$

Trabalhador Estudante: Terá 2 componentes: A) Teste escrito, com uma classificação mínima de 9,5 valores ou em alternativa um trabalho individual; B) Uma avaliação prática. A classificação final será o resultado da média aritmética das 2 componentes de avaliação: $(A + B)/2$

A avaliação por exame consistirá numa prova de natureza escrita

10.4.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

This CU is mainly based on standard procedures that must be fully respected and followed, the methods used will provide a theoretical approach followed by demonstration and simulated practice, in order to achieve content assimilation.

- Continuous assessment - 2 components: 1) theoretical: 1 written test (70%); 2) practical: practical assessment (30%). The student is supposed to achieve at least 9.5/20 points on each of the two components. Final mark is obtained with the weighted average of those 2 components.

- Working and special status students - 2 components: 1) theoretical (50%): 1 written test or individual work/project; 2) practical (50%): practical assessment. The student is supposed to achieve at least 9.5/20 points on each of the two components. Final mark is obtained with the mathematical average of those 2 components.

- Final Examination – Written test in which the student is supposed to achieve at least 9.5/20 points

10.4.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

A realização de aulas práticas, após exposição dos conteúdos em sala, permitirá aos estudantes consolidar conhecimentos e treinar técnicas a fim de aperfeiçoar a destreza e sincronizar ações. Desta forma todos os alunos têm a oportunidade de experienciar, de forma simulada, várias situações de socorro.

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

The realization of practical classrooms, after exhibition of the contents in room, will allow to the students to consolidate knowledge and to train techniques in order to perfect the skill and synchronize actions. In this way all the pupils have the opportunity for experiencing, in the simulate form, several situations of help.

10.4.1.9. Bibliografia principal:

Recomendada:

- BAPTISTA, Nelson Teixeira (2008). *Manual de Primeiros Socorros – Escola Nacional de Bombeiros*
 - BATUCA, A. A.L.R. (2005). *Reanimação Cardiorrespiratória – 1ª Ed., Printipo.*
 - CRUZ VERMELHA PORTUGUESA (1989), *Manual de Socorrismo – Porto Editora.*
 - INEM, Departamento de Formação em Emergência Médica(2007), *Manual de Suporte Avançado de Vida.*
 - JR, José de Felipe (1990). *Pronto Socorro – 2ª Ed. Guanabara Koogan.*
 - MASSADA, Salvador et al(2009). *Normas de boa prática em trauma – Ordem dos médicos.*
 - MCSWAIN NORMAN E SCOTT FRAME & JEFFREY P. SALOMONE & ET AL.(2004), *PHTLS: Atendimento Pré Hospitalar ao Traumatizado – 6ªEd., Elsevier*
 - SHEEHY, S. (2001). *Enfermagem de Urgência – 4ª Ed., Lusociência.*
 - VELLOSO, C. et al. (1981). *Manual de Socorrismo Elementar – 2ª Ed. Editorial Futura.*
- Complementar*
- Conselho Europeu de Ressuscitação – www.erc.edu
 - Conselho Português de Ressuscitação – www.cprportugal.pt

Mapa XIV - Anatomofisiologia Geral/General Anatomophysiology

10.4.1.1. Unidade curricular:

Anatomofisiologia Geral/General Anatomophysiology

10.4.1.2. Docente responsável e respectiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Rui Manuel Neto e Matos

10.4.1.3. Outros docentes e respectivas cargas lectivas na unidade curricular:

O novo plano de estudos encontra-se em fase de aprovação superior, para posterior publicação em diário da república. Neste sentido, apenas entrará em funcionamento próximo ano letivo 2012/2013, pelo que ainda não tem distribuição de serviço docente afeta.

10.4.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

The new study plan is in the stage of higher approval, for future publication in Diário da República. In this sense, it only come into operation in the next school year 2012/2013 and therefore does not have distribution of teaching service associated.

10.4.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Fornecer aos estudantes os conhecimentos fundamentais de anatomia e fisiologia humana necessários para observar, analisar e compreender os pressupostos em que se baseia o movimento e a locomoção humana, presentes nas várias atividades físicas e desportivas.

Adquirir conhecimentos sobre o aparelho locomotor do homem, conhecendo e descrever os aparelhos osteo-articular, muscular, e compreendendo a relação entre aparelho locomotor e sistema nervoso.

Conhecer princípios e códigos de conduta na organização, realização e condução de atividades físicas promotoras da saúde e de estilos de vida ativos, e compreender estratégias e metodologias para promoção de estilos de vida saudável e ativa ao longo da vida.

10.4.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Providing students with fundamental knowledge on human anatomy and physiology necessary to observe, analyse and understand the assumptions in which human movement is based. Acquiring knowledge on the skeletal, muscular and joint systems, and understanding their relation with the nervous system.

Knowing principles and conduct codes for planning and implementing physical activities aimed to the promotion of healthy life styles, and understand strategies to maintain it sustainable.

10.4.1.5. Conteúdos programáticos:

Introdução ao estudo da Anatomia Humana

Osteologia

- Introdução ao estudo da osteologia

- Estudo descritivo do sistema ósseo

Artrologia

- Noções fundamentais em artrologia

- Estudo descritivo das articulações

Miologia

- Histologia do tecido muscular

- Estudo descritivo do sistema muscular

Sistema Nervoso

- Estrutura do Sistema Nervoso

- A célula nervosa

10.4.1.5. Syllabus:

Introduction to the study of Human Anatomy

Osteology

- Introduction to the study of Osteology

- Descriptive analysis of the skeletal system

Arthrology

- Fundamental notions in arthrology

- Descriptive analysis of articulations

Miology

- Histology of muscle tissue

- Descriptive analysis of the muscular system

Nervous system

- Structure of the nervous system

- The nervous cell

10.4.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.

Os conteúdos abordados ao nível do sistema esquelético, articular, muscular e nervoso, fornecem aos alunos um conjunto de conhecimentos ao nível dos constituintes destes diferentes sistemas, que lhes permite analisar e compreender a relação entre o movimento humano e respetivo controlo nervoso. Estes conhecimentos contribuem para a compreensão da importância sobre o respeito por princípios e códigos de conduta na organização, realização e condução de atividades físicas, bem como na definição de estratégias e metodologias éticas e realistas na promoção de estilos de vida saudáveis ao longo da vida.

10.4.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

Learning contents on the skeletal, joint, muscle and nervous systems provide the students with an ensemble of notions on these topics enabling them to analyse and understand the relation between human movement and its nervous control. This knowledge contributes to the comprehension on the importance about respecting principles and code of conduct in the organization and management of physical activities, as well as in the definition of ethical and realistic strategies and methodologies to promote healthy lifestyles throughout life.

10.4.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Conteúdos transmitidos de forma expositiva, com recurso a projeção de apresentações multimédia e modelos anatómicos de laboratório.

Avaliação contínua:

- 2 Testes escritos (75%)

- Trabalho Teórico-Prático escrito (25%)

Classificação obtida por média ponderada dos elementos de avaliação; nota mínima de 7 (sete) valores em todos os elementos de avaliação.

10.4.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Learning contents transmitted with multimedia presentations and anatomic laboratory models. Evaluation - final classification is the weighted average of all elements; 7 points minimum classification allowed in all elements.

- 2 written tests (75%)
- Written report (25%)

10.4.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

As metodologias de ensino assentam na exposição de conhecimentos com recurso a projeções multimédia e manipulação de modelos anatómicos de laboratório, por forma a observar e identificar os constituintes dos diferentes sistemas lecionados. Desta forma, os alunos deverão conseguir reconhecer as semelhanças e diferenças estruturais e funcionais entre os sistemas esquelético, articular e muscular, bem como a sua relação com o sistema nervoso.

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

Teaching methodology settles in knowledge transfer using multimedia resources and manipulation of anatomic models in order to observe and identify the parts of the different systems. This way, students should be able to recognize structural and functional differences and similarities between the skeletal, joint and muscle systems as well as their relation with the nervous system.

10.4.1.9. Bibliografia principal:

- Carola, R.; Harley, J.P.; Noback, C.R. (1992) *Human Anatomy & Physiology. McGraw & Hill, Inc, 2nd Edition, US*
- Correia, P. & Pascoal, A. (1994), *Parede Abdominal – Caracterização Anatómica e Funcional, Faculdade de Motricidade Humana – Serviço de Edições, Cruz Quebrada*
- de Motricidade Humana – Serviço de Edições, Cruz Quebrada
- Correia, P., Pascoal, A., Silva, P. & Espanha, M. (1998), *Anatomofisiologia – Estudos Práticos I, Faculdade de Motricidade Humana – Serviço de Edições, Cruz Quebrada*
- Guyton, A.; Hall, J. (2006) *Textbook of medical physiology. Elsevier Saunders, Philadelphia, Pennsylvania, USA*
- Marieb, E.N. (1995) *Human anatomy and physiology. The Benjamin/Cummings Publishing Company, Inc. 3rd Edition, Redwood City, California*
- Netter, F. (2006), *Atlas of Human Anatomy 4th Edition, Saunders Elsevier*
- Pina, J.A.E. (1999) *Anatomia Humana da locomoção. Lidel, Lisboa, 2ª Edição*

Mapa XIV - Opção 1 - Desportos Individuais – Atletismo / Option 1 – Individual Sports – Athletics

10.4.1.1. Unidade curricular:

Opção 1 - Desportos Individuais – Atletismo / Option 1 – Individual Sports – Athletics

10.4.1.2. Docente responsável e respectiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Maria Isabel Varregoso Rebetim Pereira

10.4.1.3. Outros docentes e respectivas cargas lectivas na unidade curricular:

O novo plano de estudos encontra-se em fase de aprovação superior, para posterior publicação em diário da república. Neste sentido, apenas entrará em funcionamento próximo ano letivo 2012/2013, pelo que ainda não tem distribuição de serviço docente afeta.

10.4.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

The new study plan is in the stage of higher approval, for future publication in Diário da República. In this sense, it only come into operation in the next school year 2012/2013 and therefore does not have distribution of teaching service associated.

10.4.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Adquirir uma visão global da modalidade ao nível da história, contextos de prática (competitivo ou de recreação e lazer), organização regulamentar, instalações, equipamentos e materiais. Identificar e caracterizar gestos técnicos das diversas disciplinas das várias modalidades. Vivenciar gestos técnicos básicos do atletismo e alguns gestos técnicos básicas de algumas das disciplinas, bem como os materiais específicos de cada uma das modalidades e compreender as regras das várias disciplinas e forma de ajuizamento e materiais. Saber ensinar os vários gestos técnicos e a forma como se treinam, bem como os recursos materiais que deverão ser utilizados no treino; Identificar erros técnicos, saber corrigi-los dando feedbacks e planificar estratégias para os colmatar. Utilizar dados históricos das modalidades, a realidade federativa,

associativa e clubística; Aplicar as regras das várias modalidades, bem como o sistema de torneios e as suas formas de arbitragem.

10.4.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Acquire an overview of the modality at the level of history, practice contexts (competitive or recreational and leisure), regulatory organization, facilities, equipment and materials. Identify and characterize technical gestures of the diverse disciplines of the various modalities. Experiencing technical skating basic of athletics and some basic technical gestures of some of the disciplines, as well as specific materials of each modality and understand the rules of the various disciplines and form of filing and materials. Learn to teach the various technical gestures and the way they train, as well as material resources to be used in training; identify technical errors, know how to correct them giving feedback and planning strategies to tackle them. Using historical data of the modalities, the federative, associative and club reality; Apply the rules of the various modalities as well as the tournament system and its forms of refereeing.

10.4.1.5. Conteúdos programáticos:

O Atletismo para todos, em todos os contextos, para todas as idades e populações. História da modalidade e seu valor intrínseco para o desenvolvimento motor e geral do indivíduo. O carácter cooperativo de algumas das disciplinas e o desenvolvimento do espírito competitivo de forma salutar (Fairplay). Infraestruturas, materiais, equipamentos e regulamentos das modalidades de competição e da prática não formal. Modalidades não formais: corridas de pequena distância, saltos e lançamentos. Modalidades de Competição: principais disciplinas de Velocidade, Meio-fundo, Fundo e Barreiras. Lançamentos. Saltos em Altura e Comprimento. Técnica de execução dos principais conteúdos/elementos de base da área do atletismo; formas de organização de eventos competitivos ou de eventos recreativos. Composição de exercícios (individuais e coletivos) visando a exibição em diversos contextos. Principais gestos técnicos das respetivas disciplinas.

10.4.1.5. Syllabus:

Athletics for all, in all contexts, for all ages and populations. History of the modality and its intrinsic value for the motor and general development of the individual. The cooperative nature of some of the disciplines and the development of the competitive spirit in a healthy way (Fairplay). Infrastructures, materials, equipment and regulations of competition modalities and non-formal practice. Non-formal modalities: short distance races, jumping and throwing. Modalities of Competition: main disciplines of Racing Speed, Middle-distance, Distance and Barriers. Throwing. Jumps in Height and Length. Technical performance of the main basic contents / elements on the area of athletics; forms of organization of competitive events or recreational events. Composition of exercises (individual and collective) aiming the exhibition in different contexts. Main technical movements of the respective disciplines.

10.4.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.

Os conteúdos procuram responder às necessidades de conhecimento sobre as áreas de intervenção desta modalidade nos seus mais diversos níveis, englobando contextos de desenvolvimento das atividades físicas, desportivas e de lazer. Proporcionam uma base sólida para a aprendizagem e desenvolvimento de competências ao nível: da abordagem contextual, histórica, federativa e regulamentar, permite compreender a realidade da modalidade, o seu enquadramento desportivo e comunitário, a sua organização formal e informal; aplicar esses conhecimentos na preparação, organização e implementação de atividades específicas em contextos diferenciados, permite desenvolver competências de intervenção no âmbito do saber fazer; aprender a saber ensinar os gestos e utilizar exercícios para a sua iniciação e aperfeiçoamento, permitem identificar os erros técnicos, a sua correção e consciencializar as opções a tomar para seleccionar estratégias de progressão.

10.4.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

The contents are relevant to the needs of knowledge about the areas of intervention of this modality in its various levels, encompassing development contexts of physical, sports and leisure activities. Provide a solid foundation for learning and skills development at the level of: contextual, historical and federal regulatory approach, permits to understand the reality of the sport, its sporting and community environment, its formal and informal organization; apply this knowledge in the preparation, organization and implementation of specific activities in different contexts, allows to develop skills to intervene within the know-how; learn to know how to teach gestures using exercises for their initiation and improvement, identifying technical errors, their correction and to make aware the options to select strategies for progression.

10.4.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Transmissão de conteúdos (aulas teóricas), incluindo a participação dos alunos através de trabalho colaborativo. Abordagem prática centrada na exploração de aspetos técnicos e/ou táticos, bem como no planeamento, organização e dinamização de atividades físicas, desportivas e de lazer, para contextos diferenciados. Trabalho de campo visando o contacto direto dos alunos com a modalidade, entidades locais e profissionais da área de estudo. AVALIAÇÃO CONTÍNUA - Assiduidade/pontualidade, atitudes e empenho (5%); Trabalho prático, individual (25%); Trabalho de campo/pesquisa orientada, em grupo (20%); Prova escrita individual (50%). A obter nota mínima de 7 (sete) valores em cada um dos parâmetros. ESTATUTOS ESPECIAIS - Prova escrita individual (50%); Trabalho teórico prático (50%). A obter nota mínima de 9,5 (nove, cinco) valores, em cada um dos parâmetros. EXAME - Prova teórica e prova prática. (mínimo 9,5 (nove, cinco) valores

na prova teórica para realizar a prova prática).

10.4.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Transmission of content (lectures), including students' participation through collaborative work. Practical approach focused on exploration of technical and/or tactical aspects as well as in planning, organization and promotion of physical activities, sports and leisure, to different contexts. Fieldwork aiming students direct contact with sports, local, regional and national entities and institutions and with professionals of the study area. CONTINUOUS ASSESSMENT - Attendance/punctuality, attitudes and commitment (5%), individual practical work (25%) Fieldwork/oriented research, in group (20%), individual written test (50%). A minimum mark of 7 (seven) must be achieved in each parameter. SPECIAL STATUTES - Individual written test (50%), theoretical and practical work (50%). A minimum mark of 9.5 (nine and a half) must be achieved in each parameter. EXAM - theoretical and practical test. (minimum 9.5 (nine and a half) in the theoretical test to perform the practical test).

10.4.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

A metodologia assenta nos princípios de articulação entre teoria, prática e trabalho de campo, numa perspetiva de "aprender fazendo", de forma colaborativa e cooperativa. Esta recorre a espaços de exposição introdutórios dos diversos conteúdos, promovendo o debate e a reflexão, o trabalho de grupo e a descoberta guiada, quer com base nos contributos teóricos, quer na experiência pessoal, que terá origem não só na componente prática mas, também, nos trabalhos de campo, requerendo uma observação e recolha de dados em situações reais diversificadas, fazendo apelo à mobilização teórica na sua análise. O docente será ser um facilitador da aprendizagem e não o centro da mesma, devendo os alunos e seus pares, construir autonomamente o seu conhecimento caminhando, progressivamente, do saber para o saber fazer. O trabalho de campo reveste-se de especial importância para o alcance dos objetivos definidos, pois através desta metodologia de trabalho pretende-se possibilitar aos alunos o contacto com variadas práticas e com profissionais do meio, levando à construção autónoma de uma perceção individual do mercado de trabalho. As sessões dedicadas ao acompanhamento da realização de trabalhos de pesquisa apoiando os estudantes na planificação, execução e avaliação das atividades a realizar, propondo leituras orientadas de diversos documentos, apoiando a construção de instrumentos de trabalho no terreno, inicia-os e aproxima-os da investigação e método científicos, preparando-os para uma postura constante de procura e atualização do conhecimento. A apresentação perante a turma de trabalhos efetuados, treina-os para intervenções públicas, fornecendo-lhes ferramentas de oralidade e postura para estes momentos de atuação.

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

The methodology is based on the principles of articulation between theory, practice and field work in a 'learning by doing' perspective in a collaborative and cooperative way. This uses introductory exhibition spaces of different content, promoting discussion and reflection, group work and guided discovery, whether based on theoretical contributions or in personal experience, which will come from not only the practical component, but also in field work, requiring an observation and data collection in real diverse situations, calling for a mobilization in the theoretical analysis. The teacher will be a facilitator of learning rather than its centre and the students and their peers should build their knowledge autonomously moving gradually from knowledge to know-how. The field work is of particular importance to the achievement of defined objectives, for working through this methodology aims to provide students contact with diverse practices and professionals, leading to the construction of an autonomous individual perception of the work labour. The sessions dedicated to monitoring the performance of research, supporting students in planning, implementation and evaluation of activities to be undertaken, proposing directed readings of various documents, supporting the construction of instruments for field work, start them and bring them closer to the research and scientific method, to prepare them for assuming a constant demand and update knowledge. The presentation to the class of work performed, trains them for public interventions, providing them with tools of orality and posture for these moments of performance.

10.4.1.9. Bibliografia principal:

ABRANTES, J. (2006). Quem Corre por Gosto... o Treino da Corrida. Xistarca.
COMISSÃO NACIONAL DE JUÍZES. (1994). Federação Internacional Atletismo Amador, Manual 1994/95. Lisboa: Federação Portuguesa de Atletismo.
DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO. Manual do Monitor, 2.ª Parte – Disciplinas Específicas. Lisboa: Federação Portuguesa de Atletismo.
GROSSOCORDÓN, J.; PIQUERAS, J.; BEIVIDE, A. (2004). Jugando al Atletismo. Real Federacion Española de Atletismo.

Mapa XIV - Opção 1 – Desportos Individuais – Ginástica / Option 1 – Individual Sports –Gymnastics

10.4.1.1. Unidade curricular:

Opção 1 – Desportos Individuais – Ginástica / Option 1 – Individual Sports –Gymnastics

10.4.1.2. Docente responsável e respectiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Maria Isabel Varregoso Rebetim Pereira

10.4.1.3. Outros docentes e respectivas cargas lectivas na unidade curricular:

O novo plano de estudos encontra-se em fase de aprovação superior, para posterior publicação em diário da república. Neste sentido, apenas entrará em funcionamento próximo ano letivo 2012/2013, pelo que ainda não tem distribuição de serviço docente afeta.

10.4.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

The new study plan is in the stage of higher approval, for future publication in Diário da República. In this sense, it only come into operation in the next school year 2012/2013 and therefore does not have distribution of teaching service associated.

10.4.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Adquirir uma visão global da modalidade ao nível da história, contextos de prática (competitivo ou de recreação e lazer), organização regulamentar, instalações, equipamentos e matérias. Identificar e caracterizar gestos técnicos das diversas disciplinas das várias modalidades. Vivenciar os elementos gímnicos de base da ginástica geral e alguns gestos técnicos básicas de algumas das disciplinas, bem como os materiais específicos de cada uma das modalidades e compreender as regras das várias disciplinas e forma de ajuizamento e materiais. Saber ensinar os vários gestos técnicos e a forma como se treinam, bem como os recursos materiais que deverão ser utilizados no treino; Identificar erros técnicos, saber corrigi-los dando feedbacks e planificar estratégias para os colmatar. Utilizar dados históricos das modalidades, a realidade federativa, associativa e clubística; Aplicar as regras das várias modalidades, bem como o sistema de torneios e as suas formas de arbitragem.

10.4.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Acquire an overview of the sport at the history, practice contexts (competitive or recreational and leisure), regulatory organization, facilities, equipment and materials. Identify and characterize technical gestures of the various disciplines of the various modalities. Experiencing technical gimmick basic skills and the various modalities as well as materials specific to each modality and understand the rules of the various disciplines and ways of judgment and materials specificity. Learn to teach the various technical gestures and how their training, as well as material resources to be used in training; identify technical errors, correct them giving feedback and planning strategies to tackle them. Using historical data of the modalities, the federative, associative reality; Apply the rules of the various modalities as well as the tournament system and its forms of refereeing.

10.4.1.5. Conteúdos programáticos:

Ginástica para todos, em todos os contextos, para todas as idades e populações. História da modalidade e seu valor intrínseco para o desenvolvimento motor e geral do indivíduo. O carácter cooperativo de algumas das disciplinas e o desenvolvimento do espírito competitivo de forma salutar. Infraestruturas, materiais, equipamentos e enquadramentos regulamentares das modalidades de competição e da prática não formal. Ginástica para Todos, em todos os contextos, para todas as idades e populações, suas modalidades, disciplinas e aparelhos: Modalidades não formais: de Base, de Manutenção, Recreativa e Infantil; Modalidades de Competição: Artística Feminina e Masculina; Rítmica Desportiva; Acrobática; Aeróbica. Técnica de execução dos principais conteúdos/elementos gímnicos de base; formas de organização de eventos competitivos ou de eventos recreativos. Composição de exercícios (individuais e coletivos) visando a exibição em diversos contextos. Principais gestos técnicos das disciplinas.

10.4.1.5. Syllabus:

Gymnastics for all, in all contexts, for all ages and populations. History of the modality and its intrinsic value for the motor and general development of the individual. The cooperative nature of some disciplines and the development of the competitive spirit in a healthy way. Infrastructures, materials, equipment and regulations of competition modalities and non-formal practice. Gymnastics for All, in all contexts, for all ages and populations, their modalities, disciplines and appliances: Non-formal modalities: Basic, Maintenance, Recreational and Children; Modalities of Competition; Male and Female Artistic Gymnastics; Sports Rhythmic Gymnastics; Acrobatic Gymnastics; Aerobic Gymnastics. Technical performance of the main basic contents/elements of gymnastics; forms of organization of competitive events or recreational events. Composition of exercises (individual and collective) aiming the exhibition in different contexts. Main technical gestures of the disciplines.

10.4.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.

Os conteúdos procuram responder às necessidades de conhecimento sobre as áreas de intervenção desta modalidade nos seus mais diversos níveis, englobando contextos de desenvolvimento das atividades físicas, desportivas e de lazer. Proporcionam uma base sólida para a aprendizagem e desenvolvimento de competências ao nível: da abordagem contextual, histórica, federativa e regulamentar, permite compreender a realidade da modalidade, o seu enquadramento desportivo e comunitário, a sua organização formal e informal; aplicar esses conhecimentos na preparação, organização e implementação de atividades específicas em contextos diferenciados, permite desenvolver competências de intervenção no âmbito do saber fazer; aprender a saber ensinar os gestos e utilizar exercícios para a sua iniciação e aperfeiçoamento, permitem

identificar os erros técnicos, a sua correção e consciencializar as opções a tomar para seleccionar estratégias de progressão

10.4.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

The contents are relevant to the needs of knowledge about the areas of intervention of this type in its various levels, encompassing development contexts of physical activities, sports and leisure. Provide a solid foundation for learning and skills development at every level: the contextual approach, historical, and federal regulatory permits to understand the reality of the sport, its environment and community sports, their formal and informal organization; apply this knowledge in preparing , organization and implementation of specific activities in different contexts, allows you to develop skills to intervene within the know-how, learning to learn and use gestures to teach the exercises for their initiation and improvement, identifying technical errors, their correction and raise awareness choices to be made to select strategies for progression.

10.4.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Transmissão de conteúdos (aulas teóricas), incluindo a participação dos alunos através de trabalho colaborativo. Abordagem prática centrada na exploração de aspetos técnicos e/ou táticos, bem como no planeamento, organização e dinamização de atividades físicas, desportivas e de lazer, para contextos diferenciados. Trabalho de campo visando o contacto direto dos alunos com a modalidade, entidades locais e profissionais da área de estudo. AVALIAÇÃO CONTÍNUA - Assiduidade/pontualidade, atitudes e empenho (5%); Trabalho prático, individual (25%); Trabalho de campo/pesquisa orientada, em grupo (20%); Prova escrita individual (50%). A obter nota mínima de 7 (sete) valores em cada um dos parâmetros. ESTATUTOS ESPECIAIS - Prova escrita individual (50%); Trabalho teórico prático (50%). A obter nota mínima de 9,5 (nove, cinco) valores, em cada um dos parâmetros. EXAME - Prova teórica e prova prática. (mínimo 9,5 (nove, cinco) valores na prova teórica para realizar a prova prática).

10.4.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Transmission of contents (lecture), including the participation of pupils through collaborative work. Hands-on approach focused on technical aspects of operating an and, or, tactical planning, organizing and energizing physical activities, sports and leisure, for different contexts. Fieldwork aimed at direct contact with students, local entities and mode of study area professionals. Continuous Assessment – attendance and punctuality, attitudes and commitment (5); Practical work, individual (25); Object-oriented fieldwork and research work in Group (20); Written test (50). To obtain minimum note 7 (seven) values in each one of the parameters. Special Statuts - written test (50); Practical theoretical work (50). To obtain minimum note 9.5 (nine to five) values for each of the parameters. Theoretical Evidence examination and practical test. (minimum 9.5 (nine to five) values in the theoretical proof to perform the practical test).

10.4.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

A metodologia assenta nos princípios de articulação entre teoria, prática e trabalho de campo, numa perspectiva de "aprender fazendo", de forma colaborativa e cooperativa. Esta recorre a espaços de exposição introdutórios dos diversos conteúdos, promovendo o debate e a reflexão, o trabalho de grupo e a descoberta guiada, quer com base nos contributos teóricos, quer na experiência pessoal, que terá origem não só na componente prática mas, também, nos trabalhos de campo, requerendo uma observação e recolha de dados em situações reais diversificadas, fazendo apelo à mobilização teórica na sua análise. O docente será ser um facilitador da aprendizagem e não o centro da mesma, devendo os alunos e seus pares, construir autonomamente o seu conhecimento caminhando, progressivamente, do saber para o saber fazer. O trabalho de campo reveste-se de especial importância para o alcance dos objetivos definidos, pois através desta metodologia de trabalho pretende-se possibilitar aos alunos o contacto com variadas práticas e com profissionais do meio, levando à construção autónoma de uma perceção individual do mercado de trabalho. As sessões dedicadas ao acompanhamento da realização de trabalhos de pesquisa apoiando os estudantes na planificação, execução e avaliação das atividades a realizar, propondo leituras orientadas de diversos documentos, apoiando a construção de instrumentos de trabalho no terreno, inicia-os e aproxima-os da investigação e método científicos, preparando-os para uma postura constante de procura e atualização do conhecimento. A apresentação perante a turma de trabalhos efetuados, treina-os para intervenções públicas, fornecendo-lhes ferramentas de oralidade e postura para estes momentos de atuação.

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

The methodology is based on the principles of articulation between theory, practice and field work, with a view to learning by doing, collaboratively and cooperatively. This is the introductory exhibition spaces of various content, promoting the debate and reflection, group work and guided discovery, either on the basis of theoretical contributions, whether in personal experience, which will rise not only in practical component, but also in the work of field, requiring an observation and data collection in real situations, appealing to the wide-ranging theoretical mobilization in its analysis. The teacher will be a facilitator of learning and not the center of same, and students and their peers, build independently their knowledge gradually, know walking for the know-how. The field work is of special importance to the achievement of the defined objectives, because through this work methodology is intended to enable students to contact with varied practice and with professionals from the Middle, leading to the construction of an individual perception of autonomous labour market. The sessions dedicated to monitoring the achievement of research supporting students in the planning, implementation and evaluation of activities to be carried out, proposing various directed readings,

documents supporting the construction of instruments for field work, start them and approaches the research and scientific method, preparing them for a constant demand and updating the knowledge. The presentation to the class of work performed, trains them to public interventions, providing them tools of orality and posture for these moments.

10.4.1.9. Bibliografia principal:

*Abreu, C. (1975). Ginástica Desportiva. Lisboa: Ministério da Educação e Investigação Científica. Araújo, C. (2004). Manual de ajudas em ginástica. Porto: Porto Editora. Ateu, M. (1992). Ejercicios y Juegos de Actividades Gimnásticas. Barcelona: Editorial Paidotribo.
Peixoto, C. (1984). Ginástica Desportiva. Lisboa: ISEF. Peixoto, C. (1990). Trampolins Elásticos: Sistematização da Aprendizagem. Lisboa: Ed. FMH-UTL. Prudenn, S. (1982). Ginástica para Crianças. São Paulo. São Paulo: Editora Monole, Ltda.*

Mapa XIV - Opção 2 - Desportos Individuais – Raquetes / Option 2 – Individual Sports – Racquets

10.4.1.1. Unidade curricular:

Opção 2 - Desportos Individuais – Raquetes / Option 2 – Individual Sports – Racquets

10.4.1.2. Docente responsável e respectiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Maria Isabel Varregoso Rebetim Pereira

10.4.1.3. Outros docentes e respectivas cargas lectivas na unidade curricular:

O novo plano de estudos encontra-se em fase de aprovação superior, para posterior publicação em diário da república. Neste sentido, apenas entrará em funcionamento próximo ano letivo 2012/2013, pelo que ainda não tem distribuição de serviço docente afeta.

10.4.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

The new study plan is in the stage of higher approval, for future publication in Diário da República. In this sense, it only come into operation in the next school year 2012/2013 and therefore does not have distribution of teaching service associated.

10.4.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Adquirir uma visão global da modalidade ao nível da história, contextos de prática (competitivo ou de recreação e lazer), organização regulamentar, instalações, equipamentos e matérias. Identificar e caracterizar gestos técnicos das diversas disciplinas das várias modalidades. Vivenciar gestos técnicos básicos dos desportos de raquetas e das várias modalidades, bem como os materiais específicos de cada uma das modalidades e compreender as regras das várias modalidades e forma de ajuizamento e especificidade dos materiais. Saber ensinar os vários gestos técnicos e a forma como se treinam, bem como os recursos materiais que deverão ser utilizados no treino; Identificar erros técnicos, saber corrigi-los dando feedbacks e planificar estratégias para os colmatar. Utilizar dados históricos das modalidades, a realidade federativa, associativa e clubística; Aplicar as regras das várias modalidades, bem como o sistema de torneios e as suas formas de arbitragem.

10.4.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Acquire an overview of the sport at the history, practice contexts (competitive or recreational and leisure), regulatory organization, facilities, equipment and materials. Identify and characterize technical movements of the various disciplines of the various modalities. Experiencing technical gestures basic racket sports and the various modalities as well as materials specific to each modality and understand the rules of the various disciplines and ways of judgment and materials specificity. Learn to teach the various technical gestures and how they train, as well as material resources to be used in training; identify technical errors, correct them know by giving feedback and planning strategies to tackle them. Using historical data of the modalities, the reality federative, associative; Apply the rules of the various modalities as well as the tournament system and its forms of arbitration.

10.4.1.5. Conteúdos programáticos:

Abordagem contextual, histórica, regulamentar dos desportos de raquetas lecionados: ténis, do padel e badminton.

O seu valor intrínseco para o desenvolvimento motor e geral do indivíduo. O carácter cooperativo de algumas das disciplinas e o desenvolvimento do espírito competitivo de forma salutar (Fairpaly). Infraestruturas, materiais, equipamentos e regulamentos das modalidades de competição e da prática não formal. Técnica de execução dos principais gestos técnicos do ténis, do padel e badminton. Exercícios de treino para o aumento da performance dos gestos técnicos e formas de organização de eventos competitivos ou de eventos recreativos nas diversas modalidades. O ténis em populações especiais.

10.4.1.5. Syllabus:

Contextual approach, historical, regulatory taught racket sports: tennis, paddle tennis and badminton's.

The intrinsic value for the motor development and of the individual. The cooperative nature of some of the courses and the development of the competitive spirit in a healthy way (Fairplay). Infrastructure, materials, equipment, procedures and regulations of the competition and practice non-formal. Technical implementation of key technical movements of tennis, paddle tennis and badminton's. Training exercises to increase the performance of technical gestures and ways of organizing competitive events or recreational events in various ways. The tennis in special populations.

10.4.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.

Os conteúdos procuram responder às necessidades de conhecimento sobre as áreas de intervenção desta modalidade nos seus mais diversos níveis, englobando contextos de desenvolvimento das atividades físicas, desportivas e de lazer. Proporcionam uma base sólida para a aprendizagem e desenvolvimento de competências ao nível: da abordagem contextual, histórica, federativa e regulamentar, permite compreender a realidade da modalidade, o seu enquadramento desportivo e comunitário, a sua organização formal e informal; aplicar esses conhecimentos na preparação, organização e implementação de atividades específicas em contextos diferenciados, permite desenvolver competências de intervenção no âmbito do saber fazer; aprender a saber ensinar os gestos e utilizar exercícios para a sua iniciação e aperfeiçoamento, permitem identificar os erros técnicos, a sua correção e consciencializar as opções a tomar para selecionar estratégias de progressão.

10.4.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

The contents are relevant to the needs of knowledge about the areas of intervention of this type in its various levels, encompassing development contexts of physical activities, sports and leisure. Provide a solid foundation for learning and skills development at every level: the contextual approach, historical, and federal regulatory permits to understand the reality of the sport, its environment and community sports, their formal and informal organization; apply this knowledge in preparing , organization and implementation of specific activities in different contexts, allows you to develop skills to intervene within the know-how, learning to learn and use gestures to teach the exercises for their initiation and improvement, identifying technical errors, their correction and raise awareness choices to be made to select strategies for progression.

10.4.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Transmissão de conteúdos (aulas teóricas), incluindo a participação dos alunos através de trabalho colaborativo. Abordagem prática centrada na exploração de aspetos técnicos e/ou táticos, bem como no planeamento, organização e dinamização de atividades físicas, desportivas e de lazer, para contextos diferenciados. Trabalho de campo visando o contacto direto dos alunos com a modalidade, entidades locais e profissionais da área de estudo. AVALIAÇÃO CONTÍNUA - Assiduidade/pontualidade, atitudes e empenho (5%); Trabalho prático, individual (25%); Trabalho de campo/pesquisa orientada, em grupo (20%); Prova escrita individual (50%). A obter nota mínima de 7 (sete) valores em cada um dos parâmetros. ESTATUTOS ESPECIAIS - Prova escrita individual (50%); Trabalho teórico prático (50%). A obter nota mínima de 9,5 (nove, cinco) valores, em cada um dos parâmetros. EXAME - Prova teórica e prova prática. (mínimo 9,5 (nove, cinco) valores na prova teórica para realizar a prova prática).

10.4.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Transmission of contents (lecture), including the participation of pupils through collaborative work. Approach focused on exploring technical/tactical aspects, as well as planning, organizing and energizing physical activities, sports and leisure, for different contexts. Fieldwork aimed at direct contact with students, local entities and modality of professionals' area of study. Continuous Assessment – attendance and punctuality, attitudes and commitment (5); Practical work, individual (25); Object-oriented fieldwork and research work in Group (20); Written test (50). To obtain minimum note 7 (seven) values in each one of the parameters. Special Statutes - written test (50); Practical theoretical work (50). To obtain minimum note 9.5 (nine to five) values for each of the parameters. Theoretical Evidence examination and practical test. [minimum 9.5 (nine to five) values in the theoretical proof to perform the practical test].

10.4.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

A metodologia assenta nos princípios de articulação entre teoria/prática e trabalho de campo, numa perspetiva de aprender fazendo, de forma colaborativa/cooperativa. Recorre a espaços de exposição introdutórios dos diversos conteúdos, promovendo a reflexão, o trabalho de grupo e a descoberta guiada, com base nos contributos teóricos e na experiência pessoal, que terá origem na componente prática e, também, nos trabalhos de campo, com observação e recolha de dados em situações reais diversificadas, apelando à mobilização teórica na sua análise. O docente é um facilitador da aprendizagem; os alunos, constroem autonomamente o seu conhecimento caminhando, progressivamente, do saber para o saber fazer. O trabalho de campo tem especial importância, pois pretende possibilitar o contacto com as práticas e com profissionais do meio, levando à construção de uma perceção individual do mercado de trabalho. A realização de pesquisa inicia-os e aproxima-os da investigação e método científicos.

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

Based on the principles of articulation between theory/practice and field work, a perspective of learning by doing, in a collaborative / cooperative. This uses spaces of different introductory content, promoting reflection, group work and guided discovery, whether based on theoretical contributions, both in personal experience,

which will come from the practical component, and in the field work, requiring an observation and data collection in real diverse situations, calling for a mobilization in the theoretical analysis. The teacher is a facilitator of learning, and students build their knowledge independently moving gradually to learn the know-how. The field work is of particular importance in achieving the objectives as work is intended to allow contact with the practices and field practitioners, leading to an individual perception of the labor market. The session devoted to conducting research starts them and brings them closer to the research and scientific method.

10.4.1.9. Bibliografia principal:

Cação, J. (2007). Manual de Treinador de Badminton -curso nível I Federação Portuguesa de Badminton. Caldas da Rainha
Coutinho, C. (2008). O Sucesso no ténis, a ciência por trás dos resultados. Lisboa: ARD-COR.
Federação Portuguesa de Ténis (2009). Regras Oficiais do jogo de Ténis com casos e decisões. Lisboa.
ITF (2006). Tennis Psychology. ITF Ltd.
Mediero, L. (2001) Iniciación al Tenis. Tutor.
Sanz, D. (2004). El Tenis en la Escuela. Editorial Paidotribo.

Mapa XIV - Opção 2 - Desportos Individuais – Patinagem / Option 2 – Individual Sports – Skating

10.4.1.1. Unidade curricular:

Opção 2 - Desportos Individuais – Patinagem / Option 2 – Individual Sports – Skating

10.4.1.2. Docente responsável e respectiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Maria Isabel Varregoso Rebetim Pereira

10.4.1.3. Outros docentes e respectivas cargas lectivas na unidade curricular:

O novo plano de estudos encontra-se em fase de aprovação superior, para posterior publicação em diário da república. Neste sentido, apenas entrará em funcionamento próximo ano letivo 2012/2013, pelo que ainda não tem distribuição de serviço docente afeta.

10.4.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

The new study plan is in the stage of higher approval, for future publication in Diário da República. In this sense, it only come into operation in the next school year 2012/2013 and therefore does not have distribution of teaching service associated.

10.4.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Adquirir uma visão global da modalidade ao nível da história, contextos de prática (competitivo ou de recreação e lazer), organização regulamentar, instalações, equipamentos e matérias. Identificar e caracterizar gestos técnicos das diversas disciplinas das várias modalidades. Vivenciar gestos técnicos básicos da patinagem e alguns das várias disciplinas, bem como os materiais específicos de cada uma das modalidades e compreender as regras das várias disciplinas e forma de ajuzamento e especificidade dos materiais. Saber ensinar os vários gestos técnicos e a forma como se treinam, bem como os recursos materiais que deverão ser utilizados no treino; Identificar erros técnicos, saber corrigi-los dando feedbacks e planificar estratégias para os colmatar. Utilizar dados históricos das modalidades, a realidade federativa, associativa e clubística; Aplicar as regras das várias modalidades, bem como o sistema de torneios e as suas formas de arbitragem.

10.4.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Acquire an overview of the modality at the level of history, practice contexts (competitive or recreational and leisure), regulatory organization, facilities, equipment and materials. Identify and characterize technical gestures of the diverse disciplines of the various modalities. Experiencing basic technical gestures of skating and some of the disciplines, as well as specific materials of each modality and understand the rules of the various disciplines and form of filing and material specificity. Learn to teach the various technical gestures and the way they train, as well as material resources to be used in training; identify technical errors, know how to correct them giving feedback and planning strategies to tackle them. Using historical data of the modalities, the federative, associative and club reality; Apply the rules of the various modalities as well as the tournament system and its forms of refereeing.

10.4.1.5. Conteúdos programáticos:

Abordagem contextual, histórica, regulamentar das várias modalidades: Patinagem (hóquei em patins, hóquei em linha, patinagem artística e corridas de velocidade). A patinagem e seu valor intrínseco para o desenvolvimento motor e geral do indivíduo. O carácter cooperativo de algumas das disciplinas e o desenvolvimento do espírito competitivo de forma salutar (Fairplay). Infraestruturas, materiais, equipamentos e regulamentos das modalidades de competição e da prática não formal. Técnica de execução dos principais gestos técnicos da patinagem: arranque em “T”, deslize para a frente, travagem em “T”, curva com os pés paralelos e com cruzamento de pernas, oitos para a frente e para trás, saltos. Exercícios de treino para o aumento da performance dos gestos técnicos; formas de organização de eventos competitivos ou de eventos recreativos.

10.4.1.5. Syllabus:

Contextual, historical, regulatory approach of various modalities: Skating (roller hockey, hockey online, figure skating and speed races). The skating and its intrinsic value for the motor development and of the individual. The cooperative nature of some of the courses and the development of the competitive spirit in a healthy way (Fairplay). Infrastructure, materials, equipment, procedures and regulations of the competition and non-formal practice. Technical implementation of key technical gestures of Skating: Boot in "T", slide forward, braking in "T", turn with feet parallel and with crossing of legs, eight forward and backward, jumps. Training exercises to increase the performance of technical gestures; forms of organization of competitive events or recreational events.

10.4.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.

Os conteúdos procuram responder às necessidades de conhecimento sobre as áreas de intervenção desta modalidade nos seus mais diversos níveis, englobando contextos de desenvolvimento das atividades físicas, desportivas e de lazer. Proporcionam uma base sólida para a aprendizagem e desenvolvimento de competências ao nível: da abordagem contextual, histórica, federativa e regulamentar, permite compreender a realidade da modalidade, o seu enquadramento desportivo e comunitário, a sua organização formal e informal; aplicar esses conhecimentos na preparação, organização e implementação de atividades específicas em contextos diferenciados, permite desenvolver competências de intervenção no âmbito do saber fazer; aprender a saber ensinar os gestos e utilizar exercícios para a sua iniciação e aperfeiçoamento, permitem identificar os erros técnicos, a sua correção e consciencializar as opções a tomar para seleccionar estratégias de progressão.

10.4.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

The contents are relevant to address the needs of knowledge on intervention areas of this modality to their different levels, involving contexts of development of physical, sports and leisure activities. Provide a solid foundation for learning and skills development at the level of: contextual, historical, and federal regulatory approach, permits to understand the reality of the modality, its sporting and community environment, its formal and informal organization; apply this knowledge in the preparation, organization and implementation of specific activities in different contexts, allows to develop skills to intervene within the know-how; learn to know how to teach gestures using exercises for their initiation and improvement, identifying technical errors, their correction and to make aware the options to select strategies for progression.

10.4.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Transmissão de conteúdos (aulas teóricas), incluindo a participação dos alunos através de trabalho colaborativo. Abordagem prática centrada na exploração de aspetos técnicos e/ou táticos, bem como no planeamento, organização e dinamização de atividades físicas, desportivas e de lazer, para contextos diferenciados. Trabalho de campo visando o contacto direto dos alunos com a modalidade, entidades locais e profissionais da área de estudo. AVALIAÇÃO CONTÍNUA - Assiduidade/pontualidade, atitudes e empenho (5%); Trabalho prático, individual (25%); Trabalho de campo/pesquisa orientada, em grupo (20%); Prova escrita individual (50%). A obter nota mínima de 7 (sete) valores em cada um dos parâmetros. ESTATUTOS ESPECIAIS - Prova escrita individual (50%); Trabalho teórico prático (50%). A obter nota mínima de 9,5 (nove, cinco) valores, em cada um dos parâmetros. EXAME - Prova teórica e prova prática. (mínimo 9,5 (nove, cinco) valores na prova teórica para realizar a prova prática).

10.4.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Transmission of content (lectures), including students' participation through collaborative work. Practical approach focused on exploration of technical and/or tactical aspects as well as in planning, organization and promotion of physical activities, sports and leisure, to different contexts. Fieldwork aiming students direct contact with the modality, local entities and professionals of the study area. CONTINUOUS ASSESSMENT - Attendance/punctuality, attitudes and commitment (5%), individual practical work (25%) Fieldwork/oriented research, in group (20%), individual written test (50%). A minimum mark of 7 (seven) must be achieved in each parameter. SPECIAL STATUTES - Individual written test (50%), theoretical and practical work (50%). A minimum mark of 9.5 (nine and a half) must be achieved in each parameter. EXAM - theoretical and practical test. (minimum 9.5 (nine and a half) in the theoretical test to perform the practical test).

10.4.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

A metodologia assenta nos princípios de articulação entre teoria/prática e trabalho de campo, numa perspetiva de aprender fazendo, de forma colaborativa/cooperativa. Recorre a espaços de exposição introdutórios dos diversos conteúdos, promovendo a reflexão, o trabalho de grupo e a descoberta guiada, com base nos contributos teóricos e na experiência pessoal, que terá origem na componente prática e, também, nos trabalhos de campo, com observação e recolha de dados em situações reais diversificadas, apelando à mobilização teórica na sua análise. O docente é um facilitador da aprendizagem; os alunos, constroem autonomamente o seu conhecimento caminhando, progressivamente, do saber para o saber fazer. O trabalho de campo tem especial importância, pois pretende possibilitar o contacto com as práticas e com profissionais do meio, levando à construção de uma perceção individual do mercado de trabalho. A realização de pesquisa inicia-os e aproxima-os da investigação e método científicos.

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

The methodology is based on the principles of articulation between theory/practice and field work, in a "learning by doing" perspective in a collaborative/cooperative way. This uses introductory exhibition spaces of different content, promoting discussion and reflection, group work and guided discovery, whether based on theoretical contributions or in personal experience, which will come from not only the practical component, but also in field work, requiring an observation and data collection in real diverse situations, calling for a mobilization in the theoretical analysis. The teacher will be a facilitator of learning; students build their knowledge autonomously moving gradually from knowledge to know-how. The field work is of particular importance, because aims to provide the contact with practices and professionals, leading to the construction of an individual perception of the work labour. The development of research starts them and brings them closer to the research and scientific methods.

10.4.1.9. Bibliografia principal:

*Batista, P. e FPP (2002) Iniciação à Patinagem-Patins de Rodas Paralelas e em Linha. Centro de Estudos e Formação Desportiva.
 Federação Portuguesa de Patinagem (2008). Regulamento Geral da Patinagem de Velocidade.
 Federação Portuguesa de Patinagem (2010). Regulamento Técnico. Direcção Técnica Nacional.
 Federação Portuguesa de Patinagem (2010). Grande Prémio do Jovem Patinador (Patinagem Artística e Patinagem de velocidade). Direcção Técnica Nacional.
 Federação Portuguesa de Patinagem (2007). Guia Normativo de Acesso às Provas Nacionais.
 Federação Portuguesa de Patinagem (2009). Regras de Jogo do Hóquei em Patins. Comité Internationale de Rink-Hockey.*

Mapa XIV - Opção 3 – Desportos Coletivos – Andebol/Option 3 - Team Sports - Handball**10.4.1.1. Unidade curricular:**

Opção 3 – Desportos Coletivos – Andebol/Option 3 - Team Sports - Handball

10.4.1.2. Docente responsável e respectiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Rui Manuel Neto e Matos

10.4.1.3. Outros docentes e respectivas cargas lectivas na unidade curricular:

O novo plano de estudos encontra-se em fase de aprovação superior, para posterior publicação em diário da república. Neste sentido, apenas entrará em funcionamento próximo ano letivo 2012/2013, pelo que ainda não tem distribuição de serviço docente afeta.

10.4.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

The new study plan is in the stage of higher approval, for future publication in Diário da República. In this sense, it only come into operation in the next school year 2012/2013 and therefore does not have distribution of teaching service associated.

10.4.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Conhecer os princípios da teoria do exercício na análise dos movimentos, de modo a providenciar um adequado supervisionamento. Desenvolver a capacidade de planificar e avaliar a aprendizagem e o treino para raparigas/mulheres e rapazes/homens de diferentes culturas motoras e com diferentes necessidades. Conhecer princípios e códigos de conduta no planeamento, implementação e avaliação de atividades desportivas promotoras da saúde e de estilos de vida ativos.

10.4.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Knowing the principles of exercise theory in movement analysis to provide adequate supervising; Developing the capacity to plan and evaluate learning and training for girls/boys and man/women with different motor culture and needs; Knowing principles and code of conduct in planning, implementing and evaluating physical activities to promote healthy life styles.

10.4.1.5. Conteúdos programáticos:

Andebol

Abordagem contextual e histórica do voleibol; regulamentação desportiva; aspetos críticos das componentes técnica e tática; planear, concretizar e avaliar exercícios de treino e atividades desportivas para ensino do andebol; caracterização de entidades desportivas relacionadas com o Andebol.

10.4.1.5. Syllabus:

Handball

Contextual and historical approach; rules and regulation; knowing and describing critical aspects of tactic and technical components; planning, implementing and evaluating training exercises to enhance sport performance; characterize sport organizations related with handball;

10.4.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.

Assumir uma atitude científica perante as práticas dos profissionais
Analisar criticamente textos científicos
Colaborar com profissionais da área
Aplicar com rigor técnicas de observação
Problematizar os dados recolhidos
Interpretar situações educativas/formativas à luz dos diferentes contributos das unidades curriculares
Equacionar estratégias de intervenção adequadas ao contexto
Elaborar um projeto de investigação a partir das práticas recolhidas
Redigir um relatório de investigação
Trabalhar em equipa
Comunicar oralmente e por escrito

10.4.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

Assuming a scientific finding attitude before the professional's practice
Analyzing critically scientific texts
Collaborate with professionals of the field
Applying rigorously observation techniques
Place problems with the achieved data
Interpret educational/formatational situations in light of the different contributions of the curricular units
Equate intervention strategies adequate to the context
Elaborate a research project from de achieved practice
Write in a investigation report
Team work
Communicate both orally and in writing

10.4.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Esta unidade curricular encontra-se organizada em aulas teórico - práticas e trabalho de campo.
As aulas de cariz teórico consistem na transmissão de conteúdos pelo docente e investigação/apresentação de conteúdos por parte dos alunos. No cariz prático das modalidades, explorar-se-ão aspetos técnicos e táticos, bem como o planeamento, concretização e avaliação de atividades desportivas.
Para obter aprovação na Unidade Curricular, o aluno tem de atingir a nota mínima de 9,5 valores:
 - *Componente Teórica (60% da nota final): teste escrito abrangendo matéria lecionada - nota mínima de 7 (sete) valores;*
 - *Componente Prática (40% da nota final): Realização e apresentação de um trabalho de grupo/pesquisa - nota mínima de 7 valores.*

10.4.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

This course is organized in theoretical-practical classes and in field work.
The theoretical classes consist in passing contents by the teacher and investigating/presenting the contents.
In the practical nature of the sports, technical and tactical aspects will be explored, as well as the planning, materializing and evaluating sports activities.
To pass this course, the student must achieve the minimum grade of 9,5 points:
 - *Theoretical Component (60% of the final grade): Written test covering subjects taught – minimal grade of 7 points;*
 - *Practical component (40% of the final grade): Realization and presentation of a group work/research - minimal grade of 7 points.*

10.4.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

Algumas sessões ao longo da UC serão dedicadas ao acompanhamento da realização dos relatórios (trabalho individual), apoiando os estudantes na planificação, execução e avaliação das actividades a realizar, propondo leituras orientadas de textos de diversos documentos, apoiando a construção de instrumentos de trabalho no terreno.
Trabalho de campo: através da observação/participação em situações desportivas diversificadas, pretende-se proporcionar a vivência de diferentes situações de trabalho em todas as suas dimensões. Ao longo do semestre os estudantes realizarão um trabalho de campo sobre a modalidade de forma a possibilitar o contacto com práticas diversificadas.

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

Several sessions throughout the semester are dedicated to the accompaniment of individual reports helping students in the planning, implementation and evaluation of sport activities, to the proposal of orientated reading of academic documents and to provide support in building work tools for fieldwork.
Fieldwork – through observation/participation in diverse sportive situations students will be provided with different work experiences that cover all sport dimensions. Students will also be faced with a practical work allowing close contact with professionals in the field.

10.4.1.9. Bibliografia principal:

- OLIVEIRA, F. (1995). *Ensinar o Andebol*. Porto: Campo das Letras.
- RIBEIRO, M. (2002). *Andebol de 5...é a valer!*. Lisboa: Federação de Andebol de Portugal.
- RIBEIRO, M. & Volossovitch, A. (2004). *Andebol 1. O ensino do Andebol dos 7 aos 10 anos*. Lisboa: Edições FMH e FAP
- RIBEIRO, M. & Volossovitch, A. (2008). *Andebol 2. O ensino do Andebol dos 11 aos 14 anos*. Lisboa. Edições FMH.
- SANTOS, F. (1995). *Jogos de iniciação de andebol*, Oeiras: Câmara Municipal de Oeiras.

Mapa XIV - Opção 3 – Desportos Coletivos – Voleibol /Option 3 - Team Sports - Volleyball

10.4.1.1. Unidade curricular:

Opção 3 – Desportos Coletivos – Voleibol /Option 3 - Team Sports - Volleyball

10.4.1.2. Docente responsável e respectiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Rui Manuel Neto e Matos

10.4.1.3. Outros docentes e respectivas cargas lectivas na unidade curricular:

O novo plano de estudos encontra-se em fase de aprovação superior, para posterior publicação em diário da república. Neste sentido, apenas entrará em funcionamento próximo ano letivo 2012/2013, pelo que ainda não tem distribuição de serviço docente afeta.

10.4.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

The new study plan is in the stage of higher approval, for future publication in Diário da República. In this sense, it only come into operation in the next school year 2012/2013 and therefore does not have distribution of teaching service associated.

10.4.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Conhecer os princípios da teoria do exercício na análise dos movimentos, de modo a providenciar um adequado supervisionamento. Desenvolver a capacidade de planificar e avaliar a aprendizagem e o treino para raparigas/mulheres e rapazes/homens de diferentes culturas motoras e com diferentes necessidades. Conhecer princípios e códigos de conduta no planeamento, implementação e avaliação de atividades desportivas promotoras da saúde e de estilos de vida ativos.

10.4.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Knowing the principles of exercise theory in movement analysis to provide adequate supervising; Developing the capacity to plan and evaluate learning and training for girls/boys and man/women with different motor culture and needs; Knowing principles and code of conduct in planning, implementing and evaluating physical activities to promote healthy life styles.

10.4.1.5. Conteúdos programáticos:

Voleibol

Abordagem contextual e histórica do voleibol; regulamentação desportiva; aspetos críticos das componentes técnica e tática; planear, concretizar e avaliar exercícios de treino e atividades desportivas para ensino do voleibol; caracterização de entidades desportivas relacionadas com o Voleibol.

10.4.1.5. Syllabus:

Volleyball

Contextual and historical approach; rules and regulation; knowing and describing critical aspects of tactic and technical components; planning, implementing and evaluating training exercises to enhance sport performance; characterize sport organizations related with Volleyball;

10.4.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.

*Assumir uma atitude científica perante as práticas dos profissionais
Analisar criticamente textos científicos
Colaborar com profissionais da área
Aplicar com rigor técnicas de observação
Problematizar os dados recolhidos
Interpretar situações educativas/formativas à luz dos diferentes contributos das unidades curriculares
Equacionar estratégias de intervenção adequadas ao contexto
Elaborar um projeto de investigação a partir das práticas recolhidas
Redigir um relatório de investigação
Trabalhar em equipa
Comunicar oralmente e por escrito*

10.4.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

Assuming a scientific finding attitude before the professional's practice
Analyzing critically scientific texts
Collaborate with professionals of the field
Applying rigorously observation techniques
Place problems with the achieved data
Interpret educational/formational situations in light of the different contributions of the curricular units
Equate intervention strategies adequate to the context
Elaborate a research project from de achieved practice
Write in a investigation report
Team work
Communicate both orally and in writing

10.4.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Esta unidade curricular encontra-se organizada em aulas teórico - práticas e trabalho de campo. As aulas de cariz teórico consistem na transmissão de conteúdos pelo docente e investigação/apresentação de conteúdos por parte dos alunos. No cariz prático das modalidades, explorar-se-ão aspetos técnicos e táticos, bem como o planeamento, concretização e avaliação de atividades desportivas. Para obter aprovação na Unidade Curricular, o aluno tem de atingir a nota mínima de 9,5 valores:
- Componente Teórica (60% da nota final): teste escrito abrangendo matéria lecionada - nota mínima de 7 (sete) valores;
- Componente Prática (40% da nota final): Realização e apresentação de um trabalho de grupo/pesquisa - nota mínima de 7 valores.

10.4.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

This course is organized in theoretical-practical classes and in field work. The theoretical classes consist in passing contents by the teacher and investigating/presenting the contents. In the practical nature of the sports, technical and tactical aspects will be explored, as well as the planning, materializing and evaluating sports activities. To pass this course, the student must achieve the minimum grade of 9,5 points:
- Theoretical Component (60% of the final grade): Written test covering subjects taught – minimal grade of 7 points;
- Practical component (40% of the final grade): Realization and presentation of a group work/research - minimal grade of 7 points.

10.4.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

Algumas sessões ao longo da UC serão dedicadas ao acompanhamento da realização dos relatórios (trabalho individual), apoiando os estudantes na planificação, execução e avaliação das atividades a realizar, propondo leituras orientadas de textos de diversos documentos, apoiando a construção de instrumentos de trabalho no terreno. Trabalho de campo: através da observação/participação em situações desportivas diversificadas, pretende-se proporcionar a vivência de diferentes situações de trabalho em todas as suas dimensões. Ao longo do semestre os estudantes realizarão um trabalho de campo sobre a modalidade de forma a possibilitar o contacto com práticas diversificadas.

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

Several sessions throughout the semester are dedicated to the accompaniment of individual reports helping students in the planning, implementation and evaluation of sport activities, to the proposal of orientated reading of academic documents and to provide support in building work tools for fieldwork. Fieldwork – through observation/participation in diverse sportive situations students will be provided with different work experiences that cover all sport dimensions. Students will also be faced with a practical work allowing close contact with professionals in the field.

10.4.1.9. Bibliografia principal:

BAYER, C.(1994)O ensinamento dos Jogos(J) Desportivos(D) Colectivos. Dinalivro,Lisboa
BEZAULT, P.(2002)O Voleibol – As regras, a técnica, a tática. Editorial Estampa.Lisboa
BLOOM, B.(1985)Developing talent in young people. Ballantine Books, New York
GONÇALVES, J.(1992)Voleibol: Progressões na aprendizagem através do J Revista Horizonte, 7(34)
GRAÇA, A.; OLIVEIRA, J.(1998)O ensino dos JD Editorial Paidotribo
MESQUITA, I.(1991)O voleibol na escola. Revista Horizonte, 7(43)
MESQUITA, I.(1994)Proposta metodológica para o ensino do voleibol, In: Graça & Oliveira (eds.), O ensino dos JD. FCDEF-UP, Porto
MESQUITA, I.(2005)A pedagogia do Treino; A formação em JD colectivos. Livros Horizonte, Lisboa
MOUTINHO, C.(1994) A estrutura funcional do voleibol, In:Graça & Oliveira (eds.), O ensino dos JD FCDEF-UP, Porto
Regras Oficiais Voleibol(2005-2008)Federação Port de Voleibol
SILVA, P.(2002)J Poliesportivos 2000 Exerc. Vol.1Sprint
SILVA, P.(2002)J Poliesportivos 2000 Exerc. Vol.2Sprint

Mapa XIV - Opção 4 – Desportos Coletivos – Basquetebol / Option 4 - Team Sports - Basketball**10.4.1.1. Unidade curricular:***Opção 4 – Desportos Coletivos – Basquetebol / Option 4 - Team Sports - Basketball***10.4.1.2. Docente responsável e respectiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):***Rui Manuel Neto e Matos***10.4.1.3. Outros docentes e respectivas cargas lectivas na unidade curricular:***O novo plano de estudos encontra-se em fase de aprovação superior, para posterior publicação em diário da república. Neste sentido, apenas entrará em funcionamento próximo ano letivo 2012/2013, pelo que ainda não tem distribuição de serviço docente afeta.***10.4.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:***The new study plan is in the stage of higher approval, for future publication in Diário da República. In this sense, it only come into operation in the next school year 2012/2013 and therefore does not have distribution of teaching service associated.***10.4.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):***Conhecer os princípios da teoria do exercício na análise dos movimentos, de modo a providenciar um adequado supervisionamento. Desenvolver a capacidade de planificar e avaliar a aprendizagem e o treino nesta modalidade, em diferentes culturas motoras e com diferentes necessidades.**Conhecer princípios e códigos de conduta no planeamento, implementação e avaliação de actividades desportivas promotoras da saúde e de estilos de vida ativos.***10.4.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:***Knowing the principles of exercise theory in movement analysis to provide adequate supervising; Developing the capacity to plan and evaluate learning and training for girls/boys and man/women with different motor culture and needs; Knowing principles and code of conduct in planning, implementing and evaluating physical activities to promote healthy life styles.***10.4.1.5. Conteúdos programáticos:***Basquetebol**Abordagem contextual e histórica do Basquetebol; Estrutura do jogo de Basquetebol; Regulamentação da modalidade; Fases do jogo; Principais acções técnico-táticas; Referências fundamentais para o ensino do jogo; Fases de ensino do Basquetebol; Metodologias e Meios de ensino; Referências para o planeamento; Estruturas desportivas e competições; Basquetebol adaptado.***10.4.1.5. Syllabus:***Basketball**Contextual and historical approach to Basketball; Basketball's game structure; Regulations of the sport; Game phases; Prime technical-tactical actions; Fundamental references for teaching the game; Teaching phases of Basketball; Game's quality indicators; Teaching methodology and means; Planning references; Sports and competitions structures; Wheelchair Basketball.***10.4.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.***Assumir uma atitude científica perante as práticas dos profissionais**Analisar criticamente textos científicos**Colaborar com profissionais da área**Aplicar com rigor técnicas de observação**Problematizar os dados recolhidos**Interpretar situações educativas/formativas à luz dos diferentes contributos das unidades curriculares**Equacionar estratégias de intervenção adequadas ao contexto**Elaborar um projeto de investigação a partir das práticas recolhidas**Redigir um relatório de investigação**Trabalhar em equipa**Comunicar oralmente e por escrito***10.4.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.***Assuming a scientific/problem finding attitude before the professional's practice**Analyzing critically scientific texts**Collaborate with professionals of the field**Applying rigorously observation techniques**Place problems with the achieved data**Interpret educational/formatational situations in light of the different contributions of the curricular units**Equate intervention strategies adequate to the context*

*Elaborate a research project from de achieved practice
Write in a investigation report
Team work
Communicate both orally and in writing*

10.4.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Esta unidade curricular encontra-se organizada em aulas teórico - práticas e trabalho de campo.

As aulas de cariz teórico consistem na transmissão de conteúdos pelo docente e investigação/apresentação de conteúdos por parte dos alunos. No cariz prático das modalidades, explorar-se-ão aspectos técnicos e táticos, bem como o planeamento, concretização e avaliação de actividades desportivas.

Para obter aprovação na Unidade Curricular, o aluno tem de atingir a nota mínima de 9,5 valores:

- *Componente Teórica (60% da nota final): teste escrito abrangendo matéria lecionada - nota mínima de 7 (sete) valores;*
- *Componente Prática (40% da nota final): Realização e apresentação de um trabalho de grupo/pesquisa; nota mínima de 7 valores.*

10.4.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

This course is organized in theoretical-practical classes and in field work.

The theoretical classes consist in passing contents by the teacher and investigating/presenting the contents.

In the practical nature of the sports, technical and tactical aspects will be explored, as well as the planning, materializing and evaluating sports activities.

To pass this course, the student must achieve the minimum grade of 9,5 points:

- *Theoretical Component (60% of the final grade): Written test – minimal grade of 7 points;*
- *Practical component (40% of the final grade): Realization and presentation of a group work/research; minimal grade of 7 points.*

10.4.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

Algumas sessões ao longo da UC serão dedicadas ao acompanhamento da realização dos relatórios (trabalho individual), apoiando os estudantes na planificação, execução e avaliação das actividades a realizar, propondo leituras orientadas de textos de diversos documentos, apoiando a construção de instrumentos de trabalho no terreno.

Trabalho de campo: através da observação/participação em situações desportivas diversificadas, pretende-se proporcionar a vivência de diferentes situações de trabalho em todas as suas dimensões. Ao longo do semestre os estudantes realizarão um trabalho de campo sobre as modalidades de forma a possibilitar o contacto com práticas diversificadas de profissionais das diferentes modalidades.

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

Several sessions throughout the semester are dedicated to the accompaniment of individual reports helping students in the planning, implementation and evaluation of sport activities, to the proposal of orientated reading of academic documents and to provide support in building work tools for fieldwork.

Fieldwork – through observation/participation in diverse sportive situations students will be provided with different work experiences that cover all sport dimensions. Students will also be faced with a practical work on the different sports allowing close contact with professionals in the field.

10.4.1.9. Bibliografia principal:

- *Adelino, J (2003); “As coisas Simples do Basquetebol”; Associação Nacional de Treinadores de Basquetebol; 6ª Edição; Lisboa*
- *Araújo, J., (1994). Ser Treinador. Lisboa: Editorial Caminho.*
- *Araújo, J. (1995). Manual do Treinador do Desporto Profissional. Campo das Letras. Porto*
- *Betran, J (2000); “1250 Ejercicios y juegos en baloncesto”; Editorial Paidotribo, Volume 1,2 e 3; 4ª edição; Barcelona*

Mapa XIV - Desportos de Ar Livre / Outdoor Sports

10.4.1.1. Unidade curricular:

Desportos de Ar Livre / Outdoor Sports

10.4.1.2. Docente responsável e respectiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Maria Isabel Varregoso Rebetim Pereira

10.4.1.3. Outros docentes e respectivas cargas lectivas na unidade curricular:

O novo plano de estudos encontra-se em fase de aprovação superior, para posterior publicação em diário da república. Neste sentido, apenas entrará em funcionamento próximo ano letivo 2012/2013, pelo que ainda não tem distribuição de serviço docente afeta.

10.4.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

The new study plan is in the stage of higher approval, for future publication in Diário da República. In this sense, it only come into operation in the next school year 2012/2013 and therefore does not have distribution of teaching service associated.

10.4.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

O aluno deve ser capaz de se envolver no trabalho de equipas multidisciplinares no âmbito específico dos desportos de ar livre abordados. Gerir recursos materiais e humanos, em situação reais de execução prática, técnica e de aprendizagem. Dominar princípios e códigos de conduta na organização, realização e condução de atividades físicas promotoras da saúde e de estilos de vida ativos, no que respeita aos desportos de ar livre. Nomeadamente: conhecer dados históricos, contextuais e organizacionais; conhecer o contexto técnico e regulamentar da escalada e da orientação, para diferentes populações; vivenciar experiências específicas que permitam extrair uma perceção real e fundamentada destes desportos de ar livre; analisar e experimentar aspetos de segurança nestes desportos; analisar a oferta de serviços do mercado local, regional, nacional e internacional; planear, aplicar e avaliar a um nível elementar, adaptado a diferentes públicos e contextos.

10.4.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

The student must be able to work on multidisciplinary teams ranging the outdoor sports addressed. Manage human and material resources, on real and practical execution, technical and apprenticeship. Master principles and codes of conducting the organization, implementation and conveyance of health-promoting physical activity and active lifestyles, with regard to outdoor sports. In particular: be aware historical data, contextual and organizational, be aware of regulations and technical contexts of climbing and orienteering, for different populations; experience specific situations that allow to extract a real and grounded insight of this outdoor sports; experience and analyze safety issues of this sports; analyse the services offer on the local, regional, national and international markets; plan, apply and rate climbing and orienteering activities on a basic level and adapted to different audiences and contexts.

10.4.1.5. Conteúdos programáticos:

*Caracterização dos desportos de ar livre;
Aspetos técnicos, regulamentares e de segurança dos desportos de ar livre
Definição conceptual dos desportos de ar livre nos contextos educacional, competitivo e de recreação
Cuidados ambientais na organização de atividades de desportos de ar livre
Organização de atividades no âmbito dos desportos de ar livre
Metodologias e progressões pedagógicas do ensino dos desportos de ar livre para várias idades, populações e contextos.*

10.4.1.5. Syllabus:

*Outdoor Sports (climbing and Orienteering) characterization;
Technical aspects, regulations and safety on Outdoor Sports;
Outdoor concepts on educational, competitive and recreation contexts;
Environmental concerns on Outdoor Sports activities;
Activities programming regarding Outdoor Sports;
Outdoor education methods and strategies for different ages, populations and contexts.*

10.4.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.

Os objectivos da Unidade Curricular (UC) foram definidos com base na perspectiva da formação académica no 1º ciclo de estudos e no desenvolvimento de competências adequadas à intervenção no mercado de trabalho, para diferentes públicos - alvo.

Os conteúdos pretendem responder às necessidades do mercado de trabalho, sendo por isso atuais, abrangentes e coerentes com os objectivos apresentados, permitindo assim aos estudantes o acesso a uma base sólida de conhecimentos, úteis no desenvolvimento de competências de atuação nos Desportos de Ar Livre.

Os objectivos pretendem ainda que os estudantes contactem com as práticas e os profissionais da área, em contexto real, de modo a melhor supervisionarem as atividades desenvolver.

10.4.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

The goals of the curricular unit (UC) were established based on the academic perspective on the first cycle of studies and developing appropriate skills for the intervention in the labor markets, for different audiences or targets. The matters taught intend to answer the labor markets needs, being actual, inclusive and consistent with the suggested goals. Like this the students will have access to a solid base of knowledge, useful to develop skills to use on the outdoor sports. The goals also intend that the students get in touch with practices and professionals, in a real context, on a way to better oversee the developed activities.

10.4.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

A metodologia da UC assenta nos princípios de articulação entre teoria, prática e trabalho de campo, numa perspectiva de "aprender fazendo". As aulas teóricas de introdução de conteúdos pelo docente e/ou investigação/apresentação de conteúdos por parte dos alunos, culminam em debate e reflexões conjuntas. Nas aulas práticas, explorar-se-ão aspectos técnicos, didáticos, ambientais, sociais, regulamentares e de

segurança, da escalada e da orientação adaptado a diferentes tipos de públicos e contextos. O aluno é avaliado individualmente através da sua participação na aula e pelos conhecimentos expostos através de provas escritas. O aluno é avaliado individualmente na componente prática numa prova de conhecimento técnicos na escalada e em grupo na planificação, implementação e avaliação de um percurso elementar de orientação. A classificação final de cada aluno será obtida tendo em conta trabalhos realizados, com uma componente escrita, uma individual e uma realizado em grupo.

10.4.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

The methodology of this CU is based on the connection principles between theory, practice and field work, on the perspective of “learn by doing”. The theoretical classes presenting new matters by the teacher and/or investigation/presentation of matters by the students, finishes by debating combined reflections. On the practical classes, features such as, the technical, didactic, environmental, social, safety and regulatory will be explored for climbing and orienteering adapted for different audiences and contexts. The student will be evaluated individually through his classes involvement and by his knowledge on a written test. On the practical area, the student will be evaluated individually by its technical knowledge's on climbing, and planing, applying and evaluating a basic route on orienteering in a small group. The final mark of each student will be addressed bearing in mind all the work carried out, individual, on a group and on a written test.

10.4.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

Os objetivos da Unidade Curricular (UC) foram definidos com base na perspectiva da formação académica no 1º ciclo de estudos e no desenvolvimento de competências adequadas à intervenção no mercado de trabalho, para diferentes públicos - alvo.

Os conteúdos pretendem responder às necessidades do mercado de trabalho, sendo por isso atuais, abrangentes e coerentes com os objetivos apresentados, permitindo assim aos estudantes o acesso a uma base sólida de conhecimentos, úteis no desenvolvimento de competências de atuação nos Desportos de Ar Livre.

Os objectivos pretendem ainda que os estudantes contactem com as práticas e os profissionais da área, em contexto real, de modo a melhor supervisionarem as atividades desenvolver

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

The goals of the curricular unit (UC) were established based on the academic perspective on the first cycle of studies and developing appropriate skills for the intervention in the labor markets, for different audiences or targets. The matters taught intend to answer the labor markets needs, being actual, inclusive and consistent with the suggested goals. Like this the students will have access to a solid base of knowledge, useful to develop skills to use on the outdoor sports. The goals also intend that the students get in touch with practices and professionals, in a real context, on a way to better oversee the developed activities.

10.4.1.9. Bibliografia principal:

Aires, Q., Santos, P., Costa, F. (2010) Orientação – Desporto com Pés e Cabeça. Federação Portuguesa de Orientação

Gaines, B., Long, J.(2008) Anclajes de escalada - Guía de campo. Colección: Manuales Desnivel. 1ª Ed, Ediciones Desnivel

Gilbertson, K., Bates, T., McLaughlin, T. & Ewert, A.(2006)Outdoor education: Methods and strategies. Champaign, IL: Human Kinetics

Haywod, K. & Lewis, C. (2002). Manual de Tiro Con Arco. Madrid: Ediciones Tutor

Marinas, Amante P. (2010). Blowgun Techniques: The Definitive Guide to Modern and Traditional Blowgun Techniques. Hironori Higuchi/Periplus Editions (HK) Ltd

McNeill, C., Cory-Wright, J. & Renfrew, T. (1998). “Teaching Orienteering”. Ed. Harveys, Human Kinetics, Reino Unido

Mic, P. (2007). Rock climbing - Introduction to essential technical skills for leaders and second. 1ª Edição, Editora Cicerone. Reino Unido

Raleigh, D. (2007). Nudos y cuerdas para escaladores. Colección: Manuales Desnivel. 1ª Edição, Ediciones Desnivel. Madrid

Mapa XIV - Atividades Aquáticas / Water activities

10.4.1.1. Unidade curricular:

Atividades Aquáticas / Water activities

10.4.1.2. Docente responsável e respectiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Maria Isabel Varregoso Rebetim Pereira

10.4.1.3. Outros docentes e respectivas cargas lectivas na unidade curricular:

O novo plano de estudos encontra-se em fase de aprovação superior, para posterior publicação em diário da república. Neste sentido, apenas entrará em funcionamento próximo ano letivo 2012/2013, pelo que ainda não

tem distribuição de serviço docente afeta.

10.4.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

The new study plan is in the stage of higher approval, for future publication in Diário da República. In this sense, it only come into operation in the next school year 2012/2013 and therefore does not have distribution of teaching service associated.

10.4.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Competências Gerais

Saber planificar e avaliar situações de aprendizagem e de treino, orientados para indivíduos dos dois sexos, de todas as idades, com diferentes culturas motoras, visando motivações, necessidades, potencialidades e objectivos/metasp diversos

Dominar princípios e códigos de conduta na organização, realização e condução destas modalidades enquanto atividades físicas ou desportivas promotoras da saúde e de estilos de vida ativos

Competências Específicas

Conhecer dados históricos e contextuais

Conhecer as características do meio aquático

Conhecer os aspectos técnicos e regulamentares

Conhecer as instituições promotoras das Atividades Aquáticas

Planear, concretizar e avaliar atividades educativas, recreativas e de competição

Competências Transversais

Integrar conhecimentos de aprendizagens anteriores, através de outras Unidades Curriculares ou experiências de vida

Saber trabalhar em equipa

Saber estudar autonomamente

10.4.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

General Competencies

Learn to plan and evaluate learning and training situations, oriented to individuals of both sexes, all ages, with different cultures driven, seeking motivations, needs, strengths and goals / targets different

Mastering the principles and codes of conduct in the organization, implementation and conduct of these modalities as sports or physical activities which promote the health and active lifestyles

Specific Competencies

Know historical and contextual data

Know the main features of the aquatic environment

Know the technical and regulatory aspects

Know the institutions that promote the Aquatic Activities

Learn to plan, implement and evaluate educational, recreational and competitive activities

Transversal Competencies

Ability to integrate knowledge from previous learning through other Curricular Units or life experiences.

Ability to work as a team.

Ability to study independently.

10.4.1.5. Conteúdos programáticos:

Abordagem histórica das Atividades Aquáticas;

Bases Mecânicas da Nataçãop;

Nataçãop para Bebés;

Adaptaçãop ao Meio Aquático;

Nataçãop Pura Desportiva;

Hidroginástica;

Polo Aquático;

Nataçãop Sincronizada;

Nataçãop Adaptada;

Atividades Aquáticas para Grávidas;

Salvamento e Resgate Subaquático;

Hóquei subaquático;

Nataçãop Adaptada;

Atividades Aquáticas para Idosos;

Planeamento, concretizaçãop e avaliaçãop de Atividades Desportivas.

10.4.1.5. Syllabus:

Aquatic Activities (AA)

Historical approach of the Aquatic Activities;

Mechanical Basis of Swimming;

Swimming for babies;

Adaptation to the Aquatic Environment;

Swimming;

Hydrogymnastics;

Water Polo;

*Synchronized Swimming;
Adapted Swimming;
Aquatic Activities for Pregnant Women;
Underwater Rescue;
Underwater hockey;
Adapted Swimming;
Aquatic Activities for the Elderly;
Planning, implementation and evaluation of sports activities.*

10.4.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.

*Os objectivos e as linhas orientadoras da UC estão claramente definidos e a congruência com a perspectiva de formação no 1º ciclo de estudos a nível académico, técnico, profissional, de cidadania e de responsabilidade social está garantida. Os conteúdos são pertinentes e suficientes para responder às necessidades de conhecimento sobre as áreas de intervenção, permitindo aos alunos uma base sólida para a aprendizagem e o desenvolvimento de competências a este nível.
A organização dos conteúdos, numa perspectiva de relacionamento com a intervenção prática e o contexto real, bem como a atualidade das matérias, organizadas como uma sequência e estrutura adequadas ao 1º ciclo de estudos, garantem a coerência entre si, que permitirá a consecução dos objectivos propostos para a Unidade Curricular.*

10.4.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

*The objectives and guidelines curricular unit are clearly defined and matching with the perspective of formation in the 1st cycle of studies in academic, technical, professional, citizenship and social responsibility is assured. The contents are relevant and sufficient to meet the needs of knowledge about the areas, allowing students a solid foundation for learning and skills development at this level.
The organization of contents from the perspective of relation with practical intervention and real context, as well as the timeliness of the material, organized as a sequence and structure appropriate to the 1st cycle of studies, ensure consistency between them, which will enable the achievement of the proposed objectives for the Curricular Unit.*

10.4.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Aulas teórico-práticas onde o docente deve ser um guia para as aprendizagens, através de metodologia assente na resolução de problemas, debates, trabalhos de grupo, pesquisa e análise de documentos de bases de dados de referência onde o estudante deve ter um papel central e ativo.

Trabalho de campo promovendo um contato direto com profissionais e entidades da área, de forma a que o estudante conheça e compreenda o mercado de trabalho onde se irá inserir.

Avaliação CONTÍNUA

1 prova escrita (25%)

1 Relatório de observação (15%)

Planear, concretizar e avaliar 1 sessão de Adaptação ao Meio Aquático (30%) e 1 de Natação Pura Desportiva (30%)

Avaliação de Estatutos Especiais:

1 prova escrita (50%)

Planear, concretizar e avaliar 1 sessão de Adaptação ao Meio Aquático (50%)

Avaliação por EXAME

a) prova escrita (50%)

b) prova prática de AA (50%)

10.4.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Theoretical and practical classes where the teacher should be a guide to learning, using a methodology based on problem solving, discussions, group work, research and analysis of documents from databases of reference, the student must have a central and active role .

Fieldwork promoting direct contact with professionals and organizations in the area, so that the student knows and understands the labor market where he will insert.

Continuous Assessment

A written test (25%)

1 Observation report of AA (15%)

Plan, implement and evaluate 1 session of Adaptation to the Aquatic Environment (30%) and 1 of Swim (30%)

Special statutes

A written test (50%)

Plan, implement and evaluate 1 session of Adaptation to the Aquatic Environment (60%)

Assessment Examination

a) written test (50%)

b) practical test of AA(50)%

10.4.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

A metodologia pedagógica da unidade curricular assenta nos princípios de articulação entre teoria, prática e trabalho de campo, numa perspectiva de "aprender fazendo". Esta recorre a espaços de exposição

introdutórios dos diversos conteúdos, promovendo o debate e a reflexão, quer com base nos contributos teóricos, quer com base na experiência pessoal, que terá origem não só na componente prática da Unidade Curricular, mas também nos trabalhos de campo que requerem a observação e recolha de dados em situações reais diversificadas, fazendo apelo à mobilização teórica na sua análise. O docente será ser um facilitador da aprendizagem e não o centro da mesma, devendo os alunos e seus pares, construir autonomamente o seu conhecimento.

O trabalho de campo reveste-se de especial importância no alcance dos objectivos definidos, pois através desta metodologia de trabalho pretende-se possibilitar aos alunos o contacto com variadas práticas e profissionais do desporto, construindo autonomamente uma percepção individual do mercado de trabalho. Por outro lado, algumas sessões ao longo da Unidade Curricular serão dedicadas ao acompanhamento da realização de trabalhos científicos (trabalho individual) e apoiando os estudantes na planificação, execução e avaliação das atividades a realizar, propondo leituras orientadas de diversos documentos, apoiando a construção de instrumentos de trabalho no terreno.

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

The teaching methodology curricular unit is based on the principles of articulation between theory, practice and field work in a 'learning by doing ". There are exhibition spaces of different introductory content, promoting discussion and reflection, both based on theoretical contributions, whether based on personal experience, which will come from not only the practical component of the curricular unit, but also from field work that require the observation and data collection in real diverse, appealing to mobilize in their theoretical analysis. The teacher will be a facilitator of learning and not the center, with students and peers, building their knowledge autonomously.

The field work is of particular importance in achieving the objectives set, because through this work methodology is intended to enable the students contact with diverse practices and sports professionals, building an autonomous individual perception of the labor market.

On the other hand, some sessions over the curricular Unit will be devoted to monitor the implementation of scientific works (individually) and supporting students in the planning, implementation and evaluation of activities to be undertaken, proposing guided readings of various documents, supporting the construction of instruments for field work.

10.4.1.9. Bibliografia principal:

BARBOSA, T. ;QUEIRÓS, T. (2005). Manual Prático de Actividades Aquáticas e Hidroginástica. Ed. Xistarca. Lisboa.

BARBOSA, T. ;QUEIRÓS, T. (2004). Ensino da Natação. Ed. Xistarca. Lisboa.

MAGLISCHO, E. (2010). Nadando o mais rápido possível (3ª edição). Editora Manole.

NAVARRO, F. (1990). Hacia el Dominio de la Natación. Madrid: Ed. Gymnos.

NAVARRO, F. (1995). Iniciación a la Natación. Madrid: Ed. Gymnos.

RIBEIRO, M.; ARANHA, Á. (2009) Natação - Manual prático - Desde a adaptação ao meio aquático à aprendizagem das técnicas de nadar. UTAD. Vila Real

Mapa XIV - Opção 4 – Desportos Coletivos – Futebol / Option 4 - Team Sports - Football

10.4.1.1. Unidade curricular:

Opção 4 – Desportos Coletivos – Futebol / Option 4 - Team Sports - Football

10.4.1.2. Docente responsável e respectiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Rui Manuel Neto e Matos

10.4.1.3. Outros docentes e respectivas cargas lectivas na unidade curricular:

O novo plano de estudos encontra-se em fase de aprovação superior, para posterior publicação em diário da república. Neste sentido, apenas entrará em funcionamento próximo ano letivo 2012/2013, pelo que ainda não tem distribuição de serviço docente afeta.

10.4.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

The new study plan is in the stage of higher approval, for future publication in Diário da República. In this sense, it only come into operation in the next school year 2012/2013 and therefore does not have distribution of teaching service associated.

10.4.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Conhecer os princípios da teoria do exercício na análise dos movimentos, de modo a providenciar um adequado supervisionamento. Desenvolver a capacidade de planificar e avaliar a aprendizagem e o treino nesta modalidade, em diferentes culturas motoras e com diferentes necessidades.

Conhecer princípios e códigos de conduta no planeamento, implementação e avaliação de atividades desportivas promotoras da saúde e de estilos de vida ativos.

10.4.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Knowing the principles of exercise theory in movement analysis to provide adequate supervising; Developing the capacity to plan and evaluate learning and training for girls/boys and man/women with different motor culture and needs; Knowing principles and code of conduct in planning, implementing and evaluating physical activities to promote healthy life styles.

10.4.1.5. Conteúdos programáticos:

Futebol

Abordagem contextual e histórica do Futebol; as leis de jogo; futebol, jogo desportivo colectivo.

10.4.1.5. Syllabus:

Football

Contextual and historical approach; laws of the game; football as team sport.

10.4.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.

Assumir uma atitude científica perante as práticas dos profissionais

Analisar criticamente textos científicos

Colaborar com profissionais da área

Aplicar com rigor técnicas de observação

Problematizar os dados recolhidos

Interpretar situações educativas/formativas à luz dos diferentes contributos das unidades curriculares

Equacionar estratégias de intervenção adequadas ao contexto

Elaborar um projeto de investigação a partir das práticas recolhidas

Redigir um relatório de investigação

Trabalhar em equipa

Comunicar oralmente e por escrito

10.4.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

Assuming a scientific/problem finding attitude before the professional's practice

Analyzing critically scientific texts

Collaborate with professionals of the field

Applying rigorously observation techniques

Place problems with the achieved data

Interpret educational/formatational situations in light of the different contributions of the curricular units

Equate intervention strategies adequate to the context

Elaborate a research project from de achieved practice

Write in a investigation report

Team work

Communicate both orally and in writing

10.4.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Esta unidade curricular encontra-se organizada em aulas teórico - práticas e trabalho de campo.

As aulas de cariz teórico consistem na transmissão de conteúdos pelo docente e investigação/apresentação de conteúdos por parte dos alunos. No cariz prático das modalidades, exploram-se aspectos técnicos e táticos, bem como o planeamento, concretização e avaliação de actividades desportivas.

Para obter aprovação na Unidade Curricular, o aluno tem de atingir a nota mínima de 9,5 valores:

- Componente Teórica (60% da nota final): teste escrito abrangendo matéria lecionada - nota mínima de 7 (sete) valores;

- Componente Prática (40% da nota final): Realização e apresentação de um trabalho de grupo/pesquisa; nota mínima de 7 valores.

10.4.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

This course is organized in theoretical-practical classes and in field work.

The theoretical classes consist in passing contents by the teacher and investigating/presenting the contents.

In the practical nature of the sports, technical and tactical aspects will be explored, as well as the planning, materializing and evaluating sports activities.

To pass this course, the student must achieve the minimum grade of 9,5 points:

- Theoretical Component (60% of the final grade): Written test – minimal grade of 7 points;

- Practical component (40% of the final grade): Realization and presentation of a group work/research; minimal grade of 7 points.

10.4.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

Algumas sessões ao longo da UC serão dedicadas ao acompanhamento da realização dos relatórios (trabalho individual), apoiando os estudantes na planificação, execução e avaliação das actividades a realizar, propondo leituras orientadas de textos de diversos documentos, apoiando a construção de instrumentos de trabalho no terreno.

Trabalho de campo: através da observação/participação em situações desportivas diversificadas, pretende-se proporcionar a vivência de diferentes situações de trabalho em todas as suas dimensões. Ao longo do

semestre os estudantes realizarão um trabalho de campo sobre as modalidades de forma a possibilitar o contacto com práticas diversificadas de profissionais das diferentes modalidades.

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

Several sessions throughout the semester are dedicated to the accompaniment of individual reports helping students in the planning, implementation and evaluation of sport activities, to the proposal of orientated reading of academic documents and to provide support in building work tools for fieldwork.

Fieldwork – through observation/participation in diverse sportive situations students will be provided with different work experiences that cover all sport dimensions. Students will also be faced with a practical work on the different sports allowing close contact with professionals in the field.

10.4.1.9. Bibliografia principal:

- CARVALHO, José M^a e PACHECO, Rui (1990): *Ensino do Futebol Futebol de 11 ou Futebol de Sete*, Horizonte, V (25), Dossier: VII-XI
- CASTELO, Jorge (2002): *O Exercício de Treino Desportivo*, Lisboa: Edições FMH-UTL
- CASTELO, Jorge (2003): *Futebol Actividades Físicas e Desportivas*, Lisboa: Edições FMH-UTL
- DIETRICH, Knut (1985): *Le Football Apprentissage et Pratique par le Jeu*, Paris: Ed. Vigot
- GARGANTA, Júlio (1994): *Para uma Teoria dos Jogos Desportivos Colectivos*, in Graça, A. e Oliveira, J. (Eds.): *Ensino dos Jogos Desportivos*, Centro de Estudos dos Jogos Desportivos, FCDEF-UP, pp. 11-25
- GARGANTA, Júlio e PINTO, Jorge (1994): *O Ensino do Futebol*, Centro de Estudos dos Jogos Desportivos, FCDEF-UP, pp. 97-137
- F.I.F.A. (2000) : *Leis do Jogo*, Ed. FPF (actualiz. 2004) ou www.fpf.pt
- QUEIROZ, Carlos (1986): *Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol*, Federação Portuguesa de Futebol

Mapa XIV - Introdução à Prática Profissional / Introduction to Professional Practice

10.4.1.1. Unidade curricular:

Introdução à Prática Profissional / Introduction to Professional Practice

10.4.1.2. Docente responsável e respectiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Maria Isabel Varregoso Rebetim Pereira

10.4.1.3. Outros docentes e respectivas cargas lectivas na unidade curricular:

O novo plano de estudos encontra-se em fase de aprovação superior, para posterior publicação em diário da república. Neste sentido, apenas entrará em funcionamento próximo ano letivo 2012/2013, pelo que ainda não tem distribuição de serviço docente afeta.

10.4.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

The new study plan is in the stage of higher approval, for future publication in Diário da República. In this sense, it only come into operation in the next school year 2012/2013 and therefore does not have distribution of teaching service associated.

10.4.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Conhecer estruturas organizacionais; procurar oportunidades de inserção profissional com visão empreendedora e inovadora. Específicos/Competências: planear e gerir projetos de atividades físicas, desportivas e de lazer, a nível científico, de intervenção, gestão; planear, controlar e avaliar projetos em contexto, adequados a: público-alvo, motivações, objetivos, competências, recursos materiais, humanos e financeiros; trabalhar de forma cooperativa e colaborativa em equipas multidisciplinares; realizar um projeto concreto, real e adequado ao perfil e em interação com agentes do terreno, prevendo todas as suas fases desde a conceção à avaliação. Transversais: Conhecer tópicos de análise e compreensão das estruturas organizacionais para planificar, desenvolver e redigir relatórios e projetos relacionados com a atividade profissional; Construir saberes e saberes fazer em partilha e de forma cooperativa e colaborativa, adaptando-se a equipas multidisciplinares.

10.4.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Learn about organizational structures; seek opportunities for professional insertion with entrepreneurial, innovative vision. Specific/Competencies: plan and manage projects of physical activities, sports and leisure, at intervention, scientific or management level; plan, monitor and evaluate projects in context, appropriate for: target audience, motivations, objectives, skills, material, human and financial resources; work cooperatively and collaboratively in multidisciplinary teams; carry out a project concrete, real and appropriate to the profile and interacting with ground agents, providing all its phases from design to evaluation. Transversal: Know topics of analysis and understanding of organizational structures for planning, developing and writing reports and projects related to profession; Build knowledge and know-how sharing and doing it in a cooperative and collaborative way, adapting to work in multidisciplinary teams.

10.4.1.5. Conteúdos programáticos:

Metodologia da Introdução à Prática Profissional: descoberta e análise de públicos-alvo, suas necessidades, interesses, potencialidades, motivações e objetivos, de acordo com um contexto. Construção do projeto: o quê?, para quê?, como? quando? que tal? Previsão das fases de intervenção: inicial (exploração, adaptação); experimentação (intervenção parcial e/ou supervisionada e/ou partilhada); execução, e controlo - fecho (prática autónoma e refletida).

10.4.1.5. Syllabus:

Methodology of the Introduction to Professional Practice: discovery and analysis of target audiences, their needs, interests, strengths, motivations and goals, according to a context. Construction of the project: what?, why?, how? When? how's that? Estimates of the initial phases of intervention: (exploitation, adaptation); experimentation (partial intervention and/or overseen and/or shared); implementation, and control-close (autonomous practice and reflected).

10.4.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da unidade curricular.

Os conteúdos programáticos permitem, por um lado, a aquisição/consolidação de conteúdos relacionados com a promoção, gestão e projeção das organizações, entidades ou instituições no mercado concorrencial ou nos contextos comunitários subjacentes. Por outro lado, os conteúdos permitem trilhar um percurso individualizado, aplicando progressivamente conhecimentos e utilizando competências adquiridas ou a melhorar num trajeto pessoal, enriquecedor e autonomizante.

10.4.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

The syllabus allow, on the one hand, the of acquisition and consolidation contents related with the promotion, management and projection of the organizations, entities or institutions in a competitive market or in the underlying community contexts. On the other hand, the contents allow individualized pathway trail by applying progressively knowledge and using skills acquired or improve a personal path, enriching.

10.4.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Os alunos são solicitados a realizar trabalho individual e em pequenos grupos. A participação nas atividades propostas na disciplina inclui discussão de textos, incluindo a análise do programa em vigor e manuais escolares, e a planificação de aulas. Dentro da planificação, terá lugar de relevo a análise e conceção de trajetórias de aprendizagem e respetiva cadeia de tarefas para a planificação de determinado tópico/subtópico dentro dos grandes temas matemáticos. Será dada particular atenção à utilização didática da tecnologia e à análise e reflexão sobre as suas potencialidades na aprendizagem da Matemática bem como a utilização de materiais manipuláveis.

A avaliação atenderá aos vários tipos de atividades realizadas e aos diversos modos de trabalho na UC, ocorrendo em momentos que se distribuem ao longo do semestre. A classificação final de cada aluno será obtida tendo em conta trabalhos realizados, com uma componente escrita, uma individual e uma realizado em grupo.

10.4.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Students are required to undertake work individually and in small groups. Participation in the activities proposed in the discipline includes discussion of texts, including the analysis of the current programme and textbooks, and the planning of lessons. Within the planning, will take place from relief analysis and conception of learning trajectories and respective chain of tasks for planning given issues within the large mathematical themes. Particular attention will be given to the didactic use of technology and the analysis and reflection on their potential in learning of mathematics as well as the use of manipulable.

The assessment will meet various types of activities performed and the various modes of work in the CU, occurring in moments that are distributed throughout the semester. The final ranking of each student will be obtained taking into account work carried out, with a written component, an individual and a group held.

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

As aulas teóricas permitem aprofundar conhecimentos sobre planeamento e gestão de atividades físicas/desportivas/de lazer, e sobre organizações a elas ligadas. As aulas práticas, centradas no aluno, com trabalho tutorial potenciam as capacidades de planeamento, controlo e avaliação de projetos em contexto de aplicação. Os relatórios individuais exigem a aplicação de um conjunto de competências aprendidos ao longo do curso por forma a adequar os saberes académicos às características do local que virá a consistir na entidade acolhedora do Estágio.

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

The lectures allow deepening knowledge on planning and management of leisure physical, sportive and laser activities, and on organizations linked to them. The practical classes, student-centric, with work tutorial potentiate the planning capabilities, monitoring and evaluation of projects in the context of implementation. The individual reports require the application of a set of learned skills throughout the course by platform to academic knowledge on local characteristics that will consist in the receiving entity of Internship.

10.4.1.9. Bibliografia principal:

- Andrés, Fernando de (1997). La evaluación de la gestión de un centro deportivo, Ed. Consejo Superior de Deportes y Comisión de Deportes de la Federación Española de Municipio y Provincias.*
- Araújo, Jorge M. (1997). Educação Física, Desporto e Desenvolvimento Regional, Rev. Horizonte, vol. XIV, nº79, Set-Out pp. 35 a 39.*
- Baptista, Francisco (2003). Dossier “Montemor-o-Velho: atividade física e desportiva para todos”, publicado na Revista Horizonte – Revista de Educação Física e Desporto, Janeiro/Fevereiro de 2003- Vol. XVIII, nº 105.*
- Baptista, Francisco (2000) – La gestión deportiva municipal. Plan de desarrollo Estrategico de deportes del ayuntamiento de Condeixa / Portugal, Tese de Mestrado. Universidade de Extremadura, Faculdade de Ciencias Economicas y Empresariales / Universidade de Évora.*
- Brand, Jaime P., (1998) – Direção e gestão de projectos, Lidel – Ed. Técnicas Lda, Lisboa.*

Mapa XIV - Atividade de Academia / Academy activities**10.4.1.1. Unidade curricular:**

Atividade de Academia / Academy activities

10.4.1.2. Docente responsável e respectiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Maria Isabel Varregoso Rebetim Pereira

10.4.1.3. Outros docentes e respectivas cargas lectivas na unidade curricular:

O novo plano de estudos encontra-se em fase de aprovação superior, para posterior publicação em diário da república. Neste sentido, apenas entrará em funcionamento próximo ano letivo 2012/2013, pelo que ainda não tem distribuição de serviço docente afeta.

10.4.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

The new study plan is in the stage of higher approval, for future publication in Diário da República. In this sense, it only come into operation in the next school year 2012/2013 and therefore does not have distribution of teaching service associated.

10.4.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Aquisição de competências nos domínios do planeamento, intervenção e avaliação de atividades físicas e desportivas desenvolvidas no âmbito de health clubs e estruturas semelhantes. Dominar aspetos inerentes à academia na utilização de aparelhos ao nível cardiovascular, musculação e coreográfico. Apropriação de diferentes metodologias utilizadas na dinamização em 3 modalidades abarcadas pela academia. Dominar princípios e códigos de conduta na organização, realização e condução de atividades físicas promotoras da saúde e de estilos de vida ativos, no âmbito da Atividade de Academia.

10.4.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Acquisition of skills in the areas of planning, intervention and evaluation of physical and sporting activities undertaken in health clubs and similar structures. Mastering aspects inherent in the use of academy equipment to the cardiovascular, weight training and choreography. Appropriation of different methodologies used in 3 modes in the dynamics embraced by academy. Mastering the principles and codes of conduct in organizing, conducting and conducting health-promoting physical activity and active lifestyles, under Academy activities.

10.4.1.5. Conteúdos programáticos:**AERÓBICA**

1. Caracterização da Aeróbica
2. Habilidades motoras específicas de Aeróbica
3. Música
4. Metodologia
- 4.1. Estrutura da aula de Aeróbica
- 4.2. Métodos de montagem coreográfica
- 4.3. Intervenção pedagógica

TREINO CARDIOVASCULAR e MUSCULAÇÃO

1. Introdução ao Treino Cardiovascular e Musculação
2. Treino de Força (Musculação)
 - 2.1. Definição e formas de manifestação de força
 - 2.2. Tipos de contração muscular
 - 2.3. Fatores condicionantes da capacidade de produção de força
 - 2.4. Programas de treino de força
 - 2.5. Metodologia do treino de força
 - 2.6. Análise de exercícios
3. Treino Cardiovascular
 - 3.1. Níveis de Progressão

3.2. *Metodologia do treino cardiovascular*

4. *Construção de programas de treino*

GINÁSTICA LOCALIZADA

1. *Introdução à Ginástica Localizada*

2. *Construção de um programa de treino de Ginástica Localizada*

2.1. *Fatores que determinam a intensidade da aula*

2.2. *Análise dos exercícios*

2.3. *Construção de Planos de treino*

10.4.1.5. Syllabus:

AEROBICS

1. *Characterization of Aerobics*

2. *Specific motor skills Aerobics*

3. *Music*

4. *Methodology*

4.1. *Structure of the aerobics class*

4.2. *Mounting Methods choreographic*

4.3. *Pedagogical intervention*

CARDIOVASCULAR TRAINING and BODYBUILDING

1. *Introduction to Cardiovascular and Strength Training*

2. *Strength Training (Weight Lifting)*

2.1. *Definition and forms of manifestation of force*

2.2. *Types of muscle contraction*

2.3. *Factors affecting the ability to force production*

2.4. *Strength training programs*

2.5. *Methodology of strength training*

2.6. *Analysis of exercise*

3. *Cardiovascular training*

3.1. *Levels of Progression*

3.3. *Methodology cardiovascular workout*

4. *Construction of training programs*

GYM LOCATED

1. *Introduction to Gymnastics Located*

2. *Construction of a training program Gymnastics Located*

2.1. *Factors that determine the intensity of the class*

2.2. *Analysis of the exercises*

2.3. *Construction of Training Plans*

10.4.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.

Os conteúdos programáticos foram selecionados e organizados para que respondam às necessidades do mercado de trabalho. Neste sentido, serão abordados conteúdos de base para o aluno vivenciar este tipo de atividades como professor/instrutor, sendo-lhes fornecidas ferramentas fulcrais para o desempenho desta função.

As aulas de cariz teórico consistem na transmissão interativa de conteúdos com base nos contributos teóricos do docente, quer com base na experiência do pessoal dos discentes e posteriormente investigação/apresentação de conteúdos por parte dos alunos. No cariz prático das modalidades, explorar-se-ão aspetos técnicos e táticos, bem como o planeamento, organização e dinamização de atividades desportivas.

No trabalho de campo pretende-se que seja promovido o contacto direto dos discentes com as modalidades, ao nível das entidades e com os profissionais ligados a estas áreas de forma a aproximar os discentes às realidades desportivas de cada uma das unidades temáticas.

10.4.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

The course contents were selected and organized to meet the needs of the labour market. In this sense, basic content will be addressed to the student to experience such activities as a teacher / instructor, and provided them with key tools to perform this function.

The classes consist of the theoretical nature of interactive broadcasting content based on the theoretical contributions of teachers, whether based on personal experience of the students and later research / presentation of content by students. In terms of practical nature, will be exploring the technical and tactical aspects, as well as planning, organization and promotion of sports activities.

During the fieldwork is intended to promote the direct contact of students with the arrangements at the level of entities and professionals linked to it, in order to bring the students to the realities of each of the sports theme units.

10.4.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

A metodologia pedagógica da unidade curricular assenta nos princípios de articulação entre teoria prática e trabalho de campo numa perspetiva de "aprender fazendo"

Avaliação CONTÍNUA

Bloco I-Aeróbica (50%): Teste teórico(25%)+Avaliação Prática(45%)+Participação desempenho na realização

das tarefas das aulas(30%)

Bloco II-Treino Cardiovascular e Musculação (25%): Teste teórico(30%)+Avaliação Prática (40%) + Participação, desempenho na realização das tarefas das aulas(30%)

Bloco III-Localizada (25%):Teste teórico (25%)+Avaliação Prática(45%)+Participação desempenho na realização das tarefas das aulas(30%)

Para obter aprovação na UC o aluno tem de atingir a nota mínima de 9,5 valores em cada um dos blocos temáticos

Trabalhador Estudante –Deverá fazer um teste escrito, comum a todos os blocos(40%) e uma avaliação prática (60%)

Avaliação por EXAME–Exame Teórico+Exame prático. Para obter aprovação, o estudante terá de atingir a classificação mínima de 9,5 valores em cada uma das partes

10.4.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

The teaching methodology of the course based on the principles of articulation between theory, practice and field work, a perspective of 'learning by doing. "

Continuous Assessment

Aerobics I-Block (50%): Theoretical test (25%) + Practice Assessment (45%) + Participation, performance in the tasks of teaching (30%)

Block II-Cardiovascular and Strength Training (25%): Theoretical test (30%) + Practice Assessment (40%) + Participation, performance in the tasks of teaching (30%)

Situated Block III (25%): Theoretical test (25%) + Practice Assessment (45%) + Participation, performance in the tasks of teaching (30%)

To be approved in the CU, the student must achieve a minimum mark of 9.5 in each of the thematic

Working-Students must carry out a written test, common to all blocks (40%) and a practical assessment (60%)

Evaluation by Exam- Theoretical Exam + Practical Exam. To be approved, the student must achieve a minimum mark of 9.5 in each of the parties.

10.4.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

A metodologia usada introduz, de forma intercalar, os aspetos teóricos e práticos, bem como de conhecimento do trabalho de campo, usando, exposição de conteúdos, questionamento, realização de aulas práticas, reflexão, realização de exercícios práticos, análise e reflexão sobre aulas em contexto real e avaliações realizadas.

As aulas de cariz mais teórico consistem na introdução de conteúdos pelo docente e/ou investigação/apresentação de conteúdos por parte dos alunos, promovendo o debate e reflexão, numa perspetiva de construção do conhecimento por parte dos alunos. No cariz prático das modalidades, exploram-se aspetos técnicos, regulamentares num contexto educacional, trabalhando em pequenos grupos. O trabalho de campo reveste-se de especial importância pois através desta metodologia de trabalho pretende-se possibilitar aos alunos o contacto com variadas práticas, construindo autonomamente uma perceção individual do mercado de trabalho.

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

The methodology introduces interim order, the theoretical and practical aspects, as well as knowledge of the field work, using, content exposure, questioning, conducting practical classes, reflection, practical exercises, analysis and reflection on lessons real context and assessments.

Classes consist of a more theoretical content in the introduction by the teacher and / or research / presentation of content by students, promoting discussion and reflection, in a perspective of knowledge construction by students. In terms of practical nature, will be exploring technical aspects, regulations in an educational setting, working in small groups. The field work is of special importance because through this work methodology is intended to enable the students contact with various practices, building an autonomous individual perception of the labour market.

10.4.1.9. Bibliografia principal:

Aeróbica

Sánchez, D. (1999). Bases para la Enseñanza del Aerobic. Madrid: Gymnos Editorial Deportiva.

Papi, J. (1997). Aeróbic en Salas de Fitness, manual teórico-prático. Barcelona: Publicações INDE.

Treino Cardiovascular

Heyward, V. (2002). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription – 4th edition. USA, Champaign: Human Kinetics.

Technogym (2002.). XT PRO Cross Training. Recline 600 XT PRO user's manual. Italy,Gambettola: Technogym.

Musculação

Garganta, R., Prista, A., & Roig, J. (Eds.). (2003). Musculação: uma abordagem dirigida para as questões da saúde e bem-estar. Cacém: Manz produções.

Tavares, C. (Ed.). (2003). O Treino da Força Para Todos. Cacém: Manz Produções.

Localizada

ACSM (2006) ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription Philadelphia, Lippincott Williams & Wilkins.

Fleck, S.J. and Kraemer, W.J. (2004) Designing Resistance Training Programs – Third Edition. Champaign, Human Kinetics.

Mapa XIV - Projeto / Project**10.4.1.1. Unidade curricular:**

Projeto / Project

10.4.1.2. Docente responsável e respectiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Rui Manuel Neto e Matos

10.4.1.3. Outros docentes e respectivas cargas lectivas na unidade curricular:

O novo plano de estudos encontra-se em fase de aprovação superior, para posterior publicação em diário da república. Neste sentido, apenas entrará em funcionamento próximo ano letivo 2012/2013, pelo que ainda não tem distribuição de serviço docente afeta.

10.4.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

The new study plan is in the stage of higher approval, for future publication in Diário da República. In this sense, it only come into operation in the next school year 2012/2013 and therefore does not have distribution of teaching service associated.

10.4.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Integrada no ano final do curso, esta Unidade Curricular pretende ser um momento de consolidação e inter-relação dos conhecimentos adquiridos ao longo do mesmo, nas diversas Unidades Curriculares, tanto gerais como específicas. Desta forma, encontra-se organizada sob a forma de Projeto, na qual os estudantes empreenderão um trabalho de investigação, numa das áreas de estudo do Centro de Investigação em Motricidade Humana. O principal objetivo é a aquisição de competências que melhorem e potenciem a capacidade de investigação dos futuros licenciados na área do Desporto e Bem-Estar.

Competências

- 1. Proporcionar a consolidação dos conhecimentos adquiridos ao longo do curso.*
- 2. Criar hábito de pesquisa e procura de respostas para as questões que se colocam no terreno aos profissionais da área do Desporto e Bem-Estar.*
- 3. Aplicar o método científico, adotando os passos do processo de pesquisa e métodos e técnicas de investigação em Desporto.*

10.4.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Integrated in the final year of the course, this Curricular Unit is going to be a moment of consolidation and inter-relation of the knowledge acquired in the diverse Curricular Units (general or specific). Thus, it is organized under the form of Project, in which the students will enterprise a work of inquiry, in one of the study areas of the Human Kinetics Research Centre. The main objective is the acquisition of competences that improve and enhance the skills of research of the future graduated students in the area of the Sport and Well-Being.

Competences

- 1. Provide the consolidation of the knowledge acquired during the course.*
- 2. Create the habit of research and seek of answers for the issues that occur in the field to professionals of Sport and Welfare.*
- 3. To apply the scientific approach, using the appropriate steps in the research process and the appropriate methods and techniques for investigation in Sport.*

10.4.1.5. Conteúdos programáticos:

- 1. Métodos de pesquisa bibliográfica*
- 2. Delineamento do estudo*
- 3. Definição das hipóteses de pesquisa*
- 4. Escolha da amostra*
- 5. Recolha de dados*
- 6. Controlo da qualidade dos dados*
- 7. Análise, tratamento e interpretação dos dados*
- 8. Apresentação dos resultados*

10.4.1.5. Syllabus:

- 1. Literature research methods*
- 2. Design of the study*
- 3. Definition of the study hypothesis*
- 4. Selection of the sample*
- 5. Data collection*
- 6. Control of data quality*
- 7. Analysis, treatment and interpretation of data*
- 8. Presentation of results*

10.4.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.

Os conteúdos seleccionados centram-se na compreensão teórica e prática da fundamentação do processo de investigação em ciências do desporto, percorrendo os vários conteúdos inerentes aos projetos de investigação. Pretende-se que o profissional em desporto e bem-estar adquira as ferramentas necessárias para a aplicação desse processo no seu campo profissional. A coerência entre conteúdos e objetivos foca nas questões centrais da compreensão do campo científico como uma das principais respostas para a correta atuação, tendo em conta os contextos em que o mesmo se desenvolve.

10.4.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

The selected contents focus in the theoretical and practical comprehension of the research process in sport sciences, scoping to go through all the fundamental contents inherent to a correct research project. It is aimed that the professional in sport and welfare acquire the essential tools for the application of that process in his working field. The coherence between contents and objectives scopes the fundamental questions of the scientific comprehension as one of the main tools to an appropriate actuation, according to the environment where the work is developed.

10.4.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):*Metodologia*

1. Os temas para a dissertação são definidos pelo corpo docente, de temáticas afins às linhas de investigação do Centro de Investigação em Motricidade Humana. Os estudantes poderão propor outros temas, os quais serão alvo de apreciação pelo corpo docente e sujeitos à sua aprovação

2. No caso de as escolhas ultrapassarem a oferta, os temas são escolhidos por inscrição ou por sorteio

3. Cada estudante é acompanhado por um orientador, decorrendo o trabalho em sessões a marcar conjuntamente

Avaliação

Devido à sua natureza, esta disciplina só poderá ser realizada por Avaliação Contínua, tendo em conta os seguintes parâmetros/elementos

1. Qualidade do documento escrito (monografia) produzido (40%)

2. Desenvolvimento do trabalho ao longo do semestre (30%)

3. Apresentação e defesa do trabalho (30%)

Para a aprovação nesta unidade curricular o aluno terá de obter um mínimo de 10.0 valores, não podendo ter em qualquer dos parâmetros referidos classificação inferior a 7.0 valores

10.4.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):*Methodology*

1. The themes for the thesis are defined by the teachers, from subjects according to the research areas of the Research Centre for Human Movement Sciences. Students may propose themes, which will be appreciated and approved by teachers;

2. If seek overcome offers, themes will be chosen by inscription or raffle;

3. Each student is followed by a tutor, who schedules sessions of work.

Evaluation

This curricular unit can only be evaluated through continuous assessment, according to the following parameters/elements:

1. Quality of the written document (thesis) (40%);

2. Development of work through the semester (30%);

3. Presentation and argument of the work (30%).

To be approved the student must achieve a minimum average of 10.0 values, not having none of the referred parameters a classification lower than 7.0 values.

10.4.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

Nesta unidade curricular recorre-se a metodologias diversificadas: análise de documentos, atividades de pesquisa, trabalho individual e debate, nomeadamente relacionados com os contextos em que os estudantes desenvolvem o seu projeto de investigação. A estratégia de ensino é centrada no aluno, procurando incrementar a sua autonomia na realização de um projeto que tente dar resposta a uma problemática colocada no âmbito das ciências do desporto. A avaliação adequa-se no sentido de que se trata de uma UC do último semestre e que contempla os vários campos de todo o processo de investigação.

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

In this curricular unit diverse methodologies are used: documents analysis, research activities, individual work and debate. These procedures should be specially related with the contexts in which the students develop their research project. The teaching approach is centred in the student, scoping to enhance his autonomy in the production of a project that aims to answer a problematic in the field of sport sciences. The evaluation takes into consideration that this is a curricular unit of the last semester and it takes into account the various fields of all the research process.

10.4.1.9. Bibliografia principal:

Barros, M.; Reis, R.; Hallal, P.; Florindo, A. (2005). Análise de dados em saúde. Recife: Editora Universidade de

Pernambuco.

Bell, J. (1993). *Como realizar um projeto de investigação*. Lisboa: Gradiva.

Catro, L.B., & RICARDO, M. (s.d.). *Gerir o Trabalho de Projeto – Um Manual Para professores e Educadores*. Lisboa: Texto Editora.

Fortin, M. (1996). *O processo de investigação: da concepção à realização*. Loures: Lusociência.

Hill, M.M.; Hill, A. (2005). *Investigação por questionário*. Lisboa: Edições Sílabo.

Morrow, J.R.; Jackson, A.W.; Disch, J.G.; Mood, D.P. (1995). *Measurement and evaluation in human performance*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

N.P. 405 (1988). *Referências Bibliográficas*. Lisboa: Instituto Português da Qualidade.

Quivy, R. (1992). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.

Thomas, J.R.; Nelson, J.K. (1996). *Research methods in physical activity*. Champaign, Illinois: Human Kinetics

Mapa XIV - Estágio / Internship

10.4.1.1. Unidade curricular:

Estágio / Internship

10.4.1.2. Docente responsável e respectiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Maria Isabel Varregoso Rebetim Pereira

10.4.1.3. Outros docentes e respectivas cargas lectivas na unidade curricular:

O novo plano de estudos encontra-se em fase de aprovação superior, para posterior publicação em diário da república. Neste sentido, apenas entrará em funcionamento próximo ano letivo 2012/2013, pelo que ainda não tem distribuição de serviço docente afeta.

10.4.1.3. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:

The new study plan is in the stage of higher approval, for future publication in Diário da República. In this sense, it only come into operation in the next school year 2012/2013 and therefore does not have distribution of teaching service associated.

10.4.1.4. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

De forma supervisionada, inserir-se numa instituição do mundo do trabalho, para compreender o seu funcionamento e dinâmica, aplicar conhecimentos e estratégias aprendidos anteriormente e desenvolver competências de índole profissional. Intervir no âmbito do Desporto e Bem-Estar de acordo com a Lei-de-Bases do Desporto e da Atividade Física; desenvolver atitudes e formas de saber estar no contexto profissional; habituar-se suportar a sua intervenção em pesquisa científica e na procura constante do conhecimento e da atualização; redigir um relatório rigoroso e consistente, com base nas observações e/ou experiências vividas no Estágio. Comunicar oralmente e por escrito, com rigor científico.

10.4.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Place the student at an institution in contact with the world of work in the intervention situation, supervised and strategies for application of previous knowledge. Develop own powers of intervention with public purposes, and differentiated conditions that relate to the Sport and welfare and their fields of action. Resorting to mechanisms and tools necessary to be able to analyze and characterize potential practitioners, promoters and leaders and existing resources in the institution, in order to carry out tasks of promotion and organisation of activities; Intervene within the framework of the law-of-foundations of Sport and physical activity; Demonstrate good interpersonal relationships, commitment, creativity, initiative, responsibility and spirit of aid; Look for constantly updating in the areas of research, pedagogical and scientific knowledge, and the use of new technologies.

10.4.1.5. Conteúdos programáticos:

1. Caracterização da instituição; elaboração de organigramas do sector ou instituição; 2. Levantamento de funções e tarefas da instituição/empresa no sector e/ou área envolvente do Estágio; 3. Conhecimento dos diferentes postos de trabalho existentes na empresa e quais as suas funções; 4. Elaboração de plano de Estágio (Trabalho para o período de Estágio), tendo em conta os pontos anteriores; 5. Realização de diferentes funções na entidade/instituição e diferentes fases de desenvolvimento da sua aprendizagem/atuação; 6. Colaboração no desenvolvimento de projetos que a instituição se propõe realizar, de acordo com a sua orgânica e âmbito próprios; 7. Contribuição para a valorização e melhoria de serviços que a instituição reconheça como menos desenvolvidos; 8. Apresentação de propostas de remediação de situações, de melhoria de práticas ou de serviços, de motivação ou de melhor relacionamento com o público-alvo ou de captação de novos públicos.

10.4.1.5. Syllabus:

1. Characterization of the institution; development of organizational charts of the sector or institution; 2. Survey of roles and tasks of the institution/enterprise in the surrounding sector and/or area of Internship; 3. Knowledge of the different existing jobs in the company and what are their functions; 4. Preparation of

Internship plan (work for the internship period), taking into account the previous points; 5. Performing different functions in the entity/institution and different phases of learning/performing development; 6. Collaboration in the development of projects which the institution intends to perform, according to its own organic and scope; 7. Contribution to the promotion and improvement of services that the institution recognizes as least developed; 8. Submission of proposals for remediation situations, practical improvement or services, motivation or better relationship with the target audience or to capture new audiences.

10.4.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objectivos da unidade curricular.

O trabalho no terreno, em situações reais permite, por um lado, a aquisição/consolidação de conteúdos e conhecimentos. Permite relacionar e adquirir competências técnico-profissionais e pessoais na promoção, gestão e projeção das organizações, entidades ou instituições no mercado concorrencial ou nos contextos comunitários subjacentes. Permitem que o estudante trilhe um percurso individualizado, consciencializando as suas potencialidades, necessidades e áreas de opção no futuro profissional

10.4.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives.

The field work in real situations allows, on the one hand, the acquisition/consolidation of content and knowledge. Allows relate and technical-professional skills and personal promotion, management and projection of the organizations, entities or institutions in a competitive market or in the underlying community contexts. Allow the student to walk an individualized pathway, and understand their potential, needs and areas of choice in professional approved

10.4.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Os alunos são solicitados a realizar trabalho individual e em pequenos grupos, discutir textos, analisar programa e projetos de campo, planificação, gerir e refletir sobre as suas intervenções na instituição e com os utentes. Há uma permanente supervisão por parte de um profissional da instituição com reflexões regulares e uma supervisão periódica por parte de um docente da escola de origem, com a finalidade de esclarecer dúvida, orientar o trabalho, corrigir atuações e incentivar a melhoria e superação de cada estudante.

10.4.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Students are required to undertake work individually and in small groups, discuss texts, analyzing program and field projects, planning, managing and reflect on their interventions in institution and with users. There is a permanent supervision by a professional institution with regular reflections and a periodic supervision by a teacher from the school of origin, with the purpose of clarifying questions, guide the work, correcting actions and encourage the improvement and overcoming of each student.

10.4.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objectivos de aprendizagem da unidade curricular.

A aproximação à prática profissional através do Estágio permite completar a formação teórica e técnica levando ao desenvolvimento de competências em contexto real. As intervenções práticas diárias na instituição permitem aprofundar conhecimentos sobre planeamento e gestão de atividades físicas/desportivas/de lazer e sobre estruturas organizacionais. Esta promove o crescimento pessoal do estudante e o seu enriquecimento na área profissional. As reflexões periódicas, vocacionadas para a realidade vivida, consolidam os caminhos a percorrer, dando instrumentos e confiança na progressão ao longo do Estágio, deixando desafios para os estudantes que forem mais criativos ou empreendedores.

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

To approach to the professional world trough a Stage is a way to initial learning level, promoting the development of competences. The intervention daily practice in the institution enables to deepen knowledge on planning and management of leisure, physical and sportive activities and organizational structures. This promotes personal growth of the student and their enrichment in the professional area. The periodic reflections, aimed at reality, consolidate the paths to go, giving instruments and confidence in the progression along the Stage, leaving challenges to students who are more creative or entrepreneurs.

10.4.1.9. Bibliografia principal:

Devido à natureza da unidade curricular serão consideradas suporte todas as obras constantes dos programas das matérias anteriores. O reforço bibliográfico será pontual, de acordo com a natureza do trabalho específico a fazer na instituição e será, essencialmente, baseado na pesquisa por parte do estagiário.

Due to the nature of the curricular unit will be considered support all works in the programmes of previous courses. The bibliographic reinforcement will be timelier, according to the nature of the specific work to do in the institution and will essentially be based on research by the trainee.