

# Atividade Física e Desportiva

• 6 ECTS

• 1.º Ano, 2.º Semestre

## | Área Científica

813 – Desporto

## | Objetivos de Aprendizagem

- Utilizar o domínio do corpo e da sua expressividade como ferramentas essenciais e auxiliares comunicacionais no seu futuro desempenho profissional.
- Compreender a atividade física e desportiva como contributo para o desenvolvimento harmonioso das crianças e dos jovens.
- Conhecer o processo e as fases de desenvolvimento psicomotor, interpretando as qualidades motoras e os respetivos períodos críticos.
- Aplicar diferentes dinâmicas de jogo como instrumento pedagógico no desenvolvimento cognitivo, social e motor.
- Conhecer técnicas de intervenção pedagógica para fundamentar a ação em contextos diferenciados.

## | Conteúdos Programáticos

1. Comportamento e Desenvolvimento Motor e Aprendizagem Motora na infância e na adolescência.
2. As capacidades/qualidades motoras e seus períodos críticos.
3. A planificação e o plano de sessão
  - 3.1 Características;
  - 3.2 Níveis de Planeamento.
4. Atividade Física
  - 4.1 Conceito de Atividade Física, Saúde e Aptidão Física associada à saúde;
  - 4.2 Benefícios da Atividade física;
  - 4.3 Prescrição da atividade física.
5. Técnicas de intervenção pedagógica: gestão, clima, instrução, disciplina.
6. A Educação Física na infância: Controlo Postural e Expressão Corporal
  - perícia e manipulação; deslocamentos e equilíbrio; ginástica; jogos; atividades rítmicas expressivas; atividades temáticas.