

Expressão Físico-Motora

• 6 ECTS

• 2.º Ano, 1.º Semestre

| Área Científica

Expressões / Área de Docência (EXP/AD)

| 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 da criança;
- 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. Desenvolvimento motor
 - 1.1. Comportamento motor na infância;
 - 1.2. Comportamento motor 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. Critérios de eficácia nas sessões desportivas;
6. Técnicas de intervenção pedagógica;

6.1. Gestão;

6.2. Clima;

6.3. Instrução;

6.4. Disciplina.

7. Controlo Postural e Expressão Corporal; Perícia e Manipulação; Deslocamentos e Equilíbrio; Ginástica; Jogos; Atividades Rítmicas Expressivas.

| Metodologia de Ensino

Aulas práticas de transmissão e concretização dos conteúdos. Experiência em situações de prática pedagógica.

Apresentação de um trabalho de desenvolvimento motor.