

Atividades Aquáticas

• **6 ECTS**

•

3.º Ano, 2.º Semestre

| Área Científica

Ciências do Desporto (CD)

| Objetivos de Aprendizagem

- Identificar as condições e normas gerais de higiene e segurança, para a prática de atividades no meio aquático.
- Aplicar metodologias e exercícios adequados para a população de bebés.
- Identificar os objetivos, benefícios das Atividades de Fitness Aquático.
- Aplicar metodologias e exercícios adequados as Atividades de Fitness Aquático.
- Planear e orientar aulas de Natação para Bebés, e de Atividades de Fitness Aquático.

| Conteúdos Programáticos

1. Equipamento e materiais.
2. Higiene e segurança nas atividades em meio aquático.
3. Populações diferenciadas.
4. Bebés no meio aquático
 - Objetivos e benefícios;
 - aspetos técnicos e de segurança;
 - Metodologias, progressões pedagógicas e exercícios específicos;
 - Jogos e atividades lúdicas na água
5. Atividades Fitness Aquático:
 - Objetivos, benefícios e variantes;
 - Trabalho mediante a profundidade;
 - Música;
 - Características dos Exercícios;

- Velocidade de execução;
 - Elementos de variação da intensidade e complexidade dos exercícios;
 - Exercícios com objetivos de desenvolvimento:
 - Habilidades motoras;
 - Condição cardiorrespiratória;
 - Capacidades condicionais.
6. Metodologia das atividades em meio aquático:
- Estrutura da aula;
 - Métodos de aula.

| Metodologia de Ensino

Privilegia-se a apresentação oral interativa recorrendo a auxiliares audiovisuais de ensino. Favorece-se uma participação ativa dos alunos, através da apresentação de casos e problemas concretos, abordados num discurso socrático. A participação do aluno será ainda estimulada através da planificação e apresentação oral de progressões pedagógicas e aulas para os objetivos propostos. Promover a integração dos conhecimentos teóricos com a prática através da experimentação das diversas metodologias e exercícios, assim como a prática pedagógica simulada entre pares como desenvolvimento das competências individuais. Recurso às orientações tutoriais, como reforço do processo ensino-aprendizagem de suporte aos conteúdos programáticos abordados nas aulas.