

Natação

- **6 ECTS**
- **1.º Ano, 1.º Semestre**

| Área Científica

Ciências do Desporto (CD)

| Objetivos de Aprendizagem

- Adquirir e desenvolver conhecimentos do processo de ensino-aprendizagem no âmbito de adaptação ao meio aquático (AMA) e ensino das técnicas de natação pura desportiva (NPD);
- Conhecer as componentes críticas das técnicas de nado – Crol, Costas, Bruços e Mariposa;
- Desenvolver conhecimentos básicos de natação para bebés, natação sincronizada e pólo-aquático;
- Conhecer as principais regras e procedimentos no âmbito do Salvamento Aquático.

| Conteúdos Programáticos

1. Adaptação ao Meio Aquático.
2. Técnica e Didática Específica da Natação Pura Desportiva.
3. Técnica e Didática Específica da Natação Sincronizada.
4. Técnica e Didática Específica do Polo Aquático.
5. Técnica e Didática Específica dos Saltos para a Água
6. Salvamento Aquático.

| Metodologia de Ensino

As aulas teórico-práticas, elaboradas com base na análise documental, consubstanciar-se-ão, na exposição oral e expositiva dos conteúdos da unidade curricular, adotando uma metodologia de atuação pedagógico-didática predominantemente de

exposição/discussão, com recurso a meios audiovisuais de projeção, e em objetos de aprendizagem; As aulas práticas serão organizadas numa progressão lógica e gradual de desenvolvimento de competências, dando um especial enfoque à vivência de experiências no ensino da natação e das atividades aquáticas a serem ministradas, tendo os alunos uma intervenção ativa no processo de ensino-aprendizagem dos diversos conteúdos programáticos. As aulas de orientação tutorial, serão ministradas como suporte aos conteúdos programáticos abordados nas aulas quer teóricas, quer teórico-práticas, tendo os alunos a oportunidade de discutir casos mais específicos e servirão também como auxílio na preparação do processo avaliativo.