

CURSO: TÉCNICO DE DESPORTO	ANO: 1º
DOMÍNIO DE FORMAÇÃO/UFCD: 15 (9447) NATAÇÃO - ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO	DOCENTE: JOÃO RADICH CARRINHO
DURAÇÃO: 25 HORAS (34 TEMPOS DE 45 MINUTOS)	

COMPETÊNCIAS

Participar no planeamento, na organização e no desenvolvimento do treino de modalidades desportivas, individuais ou coletivas, bem como organizar e dinamizar atividades físicas e desportivas em contexto de ocupação de tempos livres, animação e lazer.

UFCD: 15 (9447)		DURAÇÃO: 25H	CALENDARIZAÇÃO: Ao longo do ano letivo	
TEMA: Natação – Adaptação ao meio aquático				
COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	OBJETIVOS	CONTEÚDOS	ATIVIDADES/ESTRATÉGIAS	AVALIAÇÃO
- Fundamentos de mecânica dos fluidos - Habilidades motoras aquáticas básicas da natação - Metodologia específica Entende e aplica os conhecimentos práticos ensinados.	Relacionar os diferentes os diferentes princípios do movimento na água com a aquisição e desenvolvimento da adaptação ao meio aquático. Aplicar os critérios fundamentais para a aquisição de habilidades motoras aquáticas básicas da natação. Implementar os princípios físicos básicos de flutuação, equilíbrio,	<ul style="list-style-type: none"> • Fundamentos de mecânica dos fluidos -Água – características físicas -Comportamento do ser humano na água e suas características -Terminologia geral • Flutuabilidade e equilíbrio estático • Resistência hidrodinâmica • Equilíbrio dinâmico e propulsão 	Trabalho individual Trabalho de grupo Trabalho por estações Apresentação de PowerPoint Trabalho de pesquisa Apresentação e Análise de documentos vídeo Aplicação prática	Diagnóstica (opcional) Formativa, reflexiva e participativa, centrada em momentos de observação direta e de autoavaliação. Sumativa, corresponde à fase de balanço das

<p>Domínio dos conhecimentos essenciais relativos aos temas do módulo</p> <p>Expressa por escrito, oralmente ou na prática os conhecimentos teóricos aprendidos.</p> <p>Aplicação de técnicas.</p> <p>Estruturação e organização de informação.</p>	<p>resistência e propulsão na introdução às técnicas da natação pura desportiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades motoras aquáticas básicas da natação • Equilíbrio • Respiração (imersão) • Propulsão • Manipulações • Importância na iniciação e adaptação ao meio aquático • Especificidades da adaptação ao meio aquático com bebés • Metodologia específica • Considerações históricas • Proposta metodológica para a adaptação ao meio aquático, suas progressões e avaliação para as diversas habilidades motoras aquáticas básicas da natação • Adaptação ao meio aquático para bebés (6-24 meses) • Intervenção dos pais no processo ensino-aprendizagem • Promoção do nado 'automático' • Promoção do reflexo epiglotal • Promoção da extensão cervical • Adaptação ao meio aquático 24 meses - 3 anos 		<p>aquisições da atividade.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------

		<ul style="list-style-type: none">• Adaptação ao meio aquático + 3 anos• Formação de base• Fase aquisitiva• Fase de domínio <p>Formação técnica</p>		
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--