

Atividades em Meio Aquático

• 6 ECTS

• 2.º Ano, 1.º Semestre

| Área Científica

813 – Desporto

| Objetivos de Aprendizagem

- Identificar as condições e normas gerais de higiene e segurança, para a prática de atividades no meio aquático.
- Reconhecer as repercussões das leis físicas e das propriedades da água, na prática de atividades aquáticas.
- Descrever os objetivos da adaptação ao meio aquático (AMA).
- Aplicar metodologias e exercícios adequados para a população de bebés.
- Aplicar jogos e atividades lúdicas com base no desenvolvimento das habilidades aquáticas básicas, adequando-os à população alvo.
- Identificar os objetivos, benefícios e variantes da Hidroginástica.
- Aplicar diferentes tipos de exercícios de Hidroginástica (ancorado, rebote e suspensão), adequando o trabalho em função da profundidade da piscina.
- Identificar quais os elementos de variação da intensidade e da complexidade dos exercícios.
- Planear e orientar, aulas de AMA e de Hidroginástica, para determinada população alvo, em função dos objetivos e com recurso a diferentes metodologias e estilos de ensino, devidamente adequados.

| Conteúdos Programáticos

- Equipamento e materiais:
 - Equipamento dos praticantes;
 - Equipamento do técnico de exercício físico.
- População alvo:
 - Bebés;
 - Crianças;
 - Jovens;
 - Adultos;
 - Idosos.
- Higiene e segurança:
 - Prevenção de lesões do técnico de exercício físico (músculo-esqueléticas, cordas vocais);
 - Normas de utilização da piscina por parte dos praticantes;

- Doenças infetocontagiosas;
- Risco de choque elétrico.
- Envolvimento aquático:
 - Leis físicas e propriedades da água e suas repercussões práticas;
 - Inércia;
 - Aceleração e velocidade;
 - Ação/reação;
 - Pressão hidrostática;
 - Flutuação e força da gravidade;
 - Viscosidade e resistência.
- Dissipação do calor no meio aquático:
 - Estratégias para evitar o arrefecimento dos praticantes.
- Condições da piscina, da água e do ar:
 - Acesso à piscina;
 - Cais;
 - Profundidade da piscina;
 - Temperatura da água;
 - Temperatura e humidade do ar;
 - Qualidade da água;
 - Condições acústicas.
- Adaptação ao meio aquático (AMA):
 - Objetivo da AMA;
 - Posição hidrodinâmica fundamental;
 - Habilidades aquáticas;
 - Exercícios específicos para o desenvolvimento das habilidades aquáticas, progressões e adaptação à população.
- Bebés no meio aquático:
 - Objetivos e benefícios;
 - Aspectos técnicos e de segurança;
 - Metodologias, progressões pedagógicas e exercícios específicos.
- Jogos e atividades lúdicas na água:
 - Características do jogo e das atividades lúdicas.
- Hidroginástica:
 - Objetivos, benefícios e variantes da hidroginástica;
 - Trabalho mediante a profundidade (*shallow water*, *transitional* e *deep water*);
 - Música (Objetivos de utilização, Cadência musical, Estrutura musical); Exercícios (ancorado, rebote e suspensão);

- Velocidade de execução (tempo de terra, tempo de água, dobro do tempo de água, velocidade individual).
- Exercícios de hidroginástica para desenvolvimento:
 - Das habilidades motoras;
 - Da condição cardiorrespiratória;
 - Da força, resistência muscular e de alongamento;
 - Elementos de variação da intensidade e complexidade dos exercícios.
- Metodologia:
 - Estrutura da aula;
 - Métodos de aula (estilo livre, coreografias, treino em circuito e treino intervalado);
 - Métodos de ensino (progressões, dissociação motora, dissociação temporal, métodos de montagem coreográfica).
- Intervenção pedagógica nas atividades em meio aquático.