



FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS
CURSO DE LICENCIATURA EM ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA
PROGRAMA DE UNIDADE CURRICULAR

Ano lectivo	2023/2024	Semestre	2ºSemestre
Código da unidade curricular	PEDU1108-123		
Nome da unidade curricular	Desporto Universitário		
Pré-requisitos	Não tem		
Língua veicular	Português		
Créditos	2	Horas lectivas presenciais	30
Nome de docente	Nuno Gabriel Teixeira Capela	E-mail	t1706@mpu.edu.mo
Gabinete	--	N.º de contacto	--

SOBRE ESTA UNIDADE CURRICULAR

A unidade curricular de Desporto Universitário procura promover o gosto pela prática regular da atividade física e a compreensão da sua importância enquanto fator de saúde, bem-estar físico, psíquico e social.

Objetivos gerais:

A unidade curricular assenta essencialmente em três pilares:

O primeiro pilar é o do desporto para a saúde promovendo um conjunto de conhecimentos teóricos e práticos de vantagens e boas práticas desportivas como promotoras de uma vida saudável.

O segundo pilar é o da prática do desporto através dos jogos. O jogo, seja ele de carácter individual ou coletivo, de origem tradicional, popular ou colaborativo, invoca para a sua prática um conjunto de comportamentos, atitudes e valores fundamentais universais que contribuem para a nossa formação moral, cívica e social como indivíduos.

O terceiro pilar assenta no reconhecimento da importância da administração pública na promoção de atividades desportivas, na criação de novos espaços e na gestão dos mesmos para possibilitar a sua prática nas mais variadas vertentes.

Objetivos específicos:

No final da unidade curricular os estudantes devem ser capazes de:

Reconhecer benefícios do desporto para a saúde, bem estar-físico, psíquico e social.



Conhecer práticas desportivas úteis na promoção do desporto no local de trabalho.
Desenvolver e melhorar capacidades físicas, motoras, comportamentais e sociais através da prática de jogos de origem tradicional, popular ou colaborativa.
Propor, organizar e dinamizar uma atividade de prática desportiva coletiva.
Participar numa atividade de promoção da atividade desportiva ao ar livre: o Trilho.
Assistir e participar em Palestra na discussão do tema: A gestão do Desporto na Administração pública.

RESULTADOS DE ESTUDO PREVISTOS DA UNIDADE CURRICULAR / DISCIPLINA

Concluída esta unidade curricular / disciplina, os alunos vão atingir os seguintes resultados de estudo previstos:

M1.	Desporto Universitário – Apresentação da Unidade Curricular. Conhecer os conteúdos, objetivos e atividades propostas para a unidade curricular.
M2.	Desporto e Saúde – A importância do desporto na saúde. Reconhecer a prática desportiva regular como promotora de saúde e bem estar físico, mental e social.
M3.	Desporto no Trabalho – A prática desportiva no local de trabalho. Conhecer práticas desportivas úteis na promoção do desporto no local de trabalho.
M4.	Desporto e o Jogo – Os jogos tradicionais, populares e colaborativos. Participar no jogo como uma prática desportiva e reconhecer o seu valor como promotor de comportamentos, valores e atitudes para a vida em sociedade.
M5.	Apresentação Prática – Dinamização de uma Atividade Desportiva. Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento de uma atividade individual ou de grupo, capazes de serem executadas pelos companheiros com interesse e objetividade.
M6.	Desporto e a Natureza – A prática desportiva na Natureza – Os trilhos. Reconhecer o valor da prática desportiva ao ar livre e em harmonia com a Natureza.
M7.	Palestra – A gestão do desporto na Administração Pública. Aquisição e desenvolvimento de um pensamento crítico consciente e responsável sobre a gestão e administração dos espaços desportivos na administração pública.

Os resultados de estudo previstos contribuem para os alunos obterem os seguintes objetivos previstos para o Curso do estudo:

Resultados de estudo previstos do Curso	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7
P1. Compreender os conceitos e princípios básicos da Administração Pública.	✓	✓					✓
P2. Conhecer e identificar os modelos teóricos e as técnicas da Administração Pública.							✓
P3. Aplicar os modelos teóricos e as técnicas da Administração Pública a situações do mundo real.		✓				✓	✓
P4. Compreender o carácter interdisciplinar da Administração Pública.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓



Resultados de estudo previstos do Curso	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7
P5. Compreender o modo de funcionamento da Administração Pública.	✓	✓					✓
P6. Conhecer os fundamentos, objectivos, estruturas, organizações e funcionamento da gestão pública	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
P7. Analisar as relações entre o Estado e os outros sectores da economia.	✓	✓				✓	✓
P8. Ser capaz de utilizar os principais instrumentos jurídicos disponíveis.		✓				✓	✓
P9. Ser capaz de se adaptar à modernização da Administração Pública, nomeadamente no que respeita aos aspectos da sociedade da informação.	✓	✓				✓	✓

CALENDARIZAÇÃO DO ENSINO E APRENDIZAGEM, CONTEÚDOS E VOLUME DE ESTUDO

Semana	Conteúdo abrangido	Horas lectivas presenciais
1	Desporto Universitário – Apresentação da disciplina	1h.
	Desporto e Saúde – A importância do desporto na saúde.	1h.
2	Desporto no Trabalho – A prática desportiva no local de trabalho.	2h
3	Desporto e o Jogo – Os Jogo tradicionais, populares e cooperativos.	20h
13	Apresentação Prática – Dinamização de uma atividade desportiva	2h
14	Desporto e a Natureza – A prática desportiva na Natureza – Os trilhos.	2h
15	Palestra – A gestão do Desporto na Administração pública.	2h

ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAGEM

Frequentando esta unidade curricular / disciplina, os alunos vão atingir os resultados de estudo previstos através das seguintes actividades de ensino e aprendizagem:

Actividades de ensino e aprendizagem	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7
T1. Apresentação e exposição em PPT dos objetivos, conteúdos e atividades do módulo.	✓						
T2. Visionamento de vídeos com conteúdos relevantes para o conhecimento do conteúdo ou jogo a praticar.		✓	✓	✓			
T3. Discussão de assuntos relevantes ao aprofundamento do conhecimento do conteúdo.		✓	✓	✓			✓
T4. Participação ativa em práticas desportivas: O jogo.		✓	✓	✓	✓	✓	
T5. Apresentação e dinamização de uma atividade desportiva no grupo/turma.					✓		



Actividades de ensino e aprendizagem	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7
T6. Participar numa atividade ao ar livre: Visita e jogging a um trilho de Macau.						✓	
T7. Assistir e participar em Palestra: A gestão do Desporto na Administração pública.							✓

REQUISITOS DE ASSIDUIDADE

Os requisitos de assiduidade são cumpridos de acordo com «Regulamento Pedagógico dos Cursos Conferentes do Grau de Licenciado»; para os alunos que não preenchem os requisitos, a classificação da respectiva unidade curricular será considerada com a menção de “f” (não aproveitamento).

CRITÉRIO DE AVALIAÇÃO

Para a frequência desta unidade curricular / disciplina, os alunos devem completar as seguintes actividades de avaliação:

Actividades de avaliação	Proporção (%)	Resultados de estudo previstos em avaliação
A1. Avaliação Comportamental	40%	<ul style="list-style-type: none">. Desempenhar com oportunidade e correcção as acções solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.. Cooperar para o alcance do objetivo dos jogos desportivos individuais e/ou colectivos.. Participação ativa nas atividades.. Empenho e interesse.. Assiduidade.
A2. Avaliação de Competências e Capacidades Físicas	40%	<ul style="list-style-type: none">. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais.. Resistência geral de longa e média durações.. Força resistente, força rápida.. Velocidade de reacção, de execução, de deslocamento e de resistência.. Flexibilidade e destrezas geral e específica.
A3. Apresentação Prática	20%	<ul style="list-style-type: none">. Apresentação e liderança na dinamização de uma atividade física.. Apresentação de iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da uma atividade individual ou de grupo, capazes de serem executadas pelos companheiros com interesse e objetividade.. Assumir o compromisso e responsabilidades de organização e preparação de atividades individuais e/ ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.



O critério de avaliação é correspondente à “Estratégia de Avaliação” da Universidade (vide www.mpu.edu.mo/teaching_learning/pt/assessment_strategy.php). O “aproveitamento” na classificação significa que os alunos atingiram os resultados de estudo previstos para esta unidade curricular / disciplina e podem obter os respectivos créditos.

CRITÉRIO DE CLASSIFICAÇÃO

A nota é atribuída em termos percentuais, sendo 100 a pontuação máxima e 50 a nota positiva mínima. Para maior detalhe, consultar o ponto 5.4 da “Estratégia de Avaliação” da Universidade (vide https://www.mpu.edu.mo/teaching_learning/pt/assessment_strategy.php).

BIBLIOGRAFIA

Alberto Albuquerque, A. Rui Gomes, Rui Resende (2016). Formação e saberes em desporto, educação física e lazer. Editora Vozes.

REFERÊNCIAS

1. Desporto e Saúde

Como manter um peso corporal adequado – Serviço Nacional de Saúde

<https://biblioteca.sns.gov.pt/artigo/saiba-como-manter-um-peso-corporal-adequado-video/>

Exercício físico: Quais os benefícios para a saúde? Como começar? – O doutor Ajuda

<https://www.youtube.com/watch?v=c4q-bhoGd-c>

2. A prática desportiva no local de trabalho

O valor do exercício físico no local de trabalho – Revista e-Konomista

<https://www.e-konomista.pt/exercicios-para-fazer-no-escritorio/>

Mais Desporto, Mais Saúde em casa - Exercícios com cadeira! – Rio Maior Sports Center

<https://www.youtube.com/watch?v=46UI4BIUkV0>

3. A prática desportiva através do jogo

Os Jogos tradicionais

<https://www.youtube.com/watch?v=GhMfZWNBfUk>

Os jogos populares

<https://www.youtube.com/watch?v=oQdVexKUBxI&t=102s>

Os jogos Colaborativos

<https://www.youtube.com/watch?v=D98tnIpz3YI>



COMENTÁRIO DOS ALUNOS

No final do semestre, os alunos vão ser convidados a apresentar os seus comentários através do preenchimento dos inquéritos sobre as unidades curriculares e as respectivas disposições pedagógicas. As suas opiniões preciosas ajudam na melhoria do conteúdo das unidades curriculares e das formas de ensino. Os docentes e os coordenadores do Curso vão considerar todos os comentários apresentados e, na ocasião da revisão anual do Curso, vão dar respostas com um plano de acção a tomar em seguida.

INTEGRIDADE ACADÉMICA

A UPM exige aos seus alunos o cumprimento rigoroso das regras de integridade académica na realização de investigação e outras actividades académicas. As formas de infracção da integridade e fraude académica incluem, mas não se limitam, a plágio, conluio de fraude, falsificação ou adulteração, reutilização de trabalhos e fraude em exame, sendo igualmente considerados actos de infracção grave da integridade académica, podendo os mesmos resultar em sanções disciplinares. Os alunos devem consultar os regulamentos e orientações constantes no “Manual de Aluno”, o qual deve ser atribuído aquando do acesso à Universidade, também sendo possível consultar a versão digital do mesmo no site: www.mpu.edu.mo/student_handbook/.