



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

Ano lectivo	2024/2025	Semestre	2
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 dos docentes	Fernando Manuel Margarido João	E-mail	t1153@ipm.edu.mo
Gabinete	Edifício Chi Un, Sala B201	N.º de contacto	--

SOBRE ESTA UNIDADE CURRICULAR

Reconhecendo o impacto dos comportamentos diários na saúde e bem-estar dos indivíduos, faz todo o sentido que saibamos optar por aqueles que contribuem, positivamente, não só para a ausência de doença, mas, também, para o bem-estar físico, psíquico e social. Nessa linha, consideramos importante que os alunos adquiram, pela frequência da disciplina, competências que lhes permitam, de forma consistente e sustentada, serem eles próprios veículos divulgadores e consciencializadores da importância da saúde e dos comportamentos diários que contribuem para positivamente para a mesma. Além disso, e de acordo com os objectivos do curso, procurar-se-á "elevar amplamente o conhecimento teórico e a aptidão da aplicação da teoria na prática dos alunos, para estes terem capacidade de se encarregar dos trabalhos respeitantes à gestão administrativa das entidades públicas e privadas", neste caso, mais concretamente, em actividades culturais e desportivas.

RESULTADOS DE ESTUDO PREVISTOS DA UNIDADE CURRICULAR / DISCIPLINA

Concluída esta unidade curricular / disciplina, os alunos deverão atingir os seguintes resultados de aprendizagem previstos:

M1.	Reconhecimento dos benefícios de uma actividade física regular na promoção da saúde;
M2.	Relacionamento da actividade física e desportiva com a prevenção de doenças específicas
M3.	Reconhecimento dos benefícios do desporto sem componente competitiva
M4.	Reconhecimento da necessidade de praticar actividade física e desportiva em segurança
M5.	Sabem organizar actividades físicas e desportivas individuais e colectivas



Os resultados de aprendizagem pretendidos para esta unidade curricular / disciplina contribuem para os alunos obterem os seguintes resultados de aprendizagem pretendidos para o Curso:

Resultados de estudo previstos do Curso	M1	M2	M3	M4	M5
P1. Conhecer os benefícios da prática de actividade física e desportiva na promoção da saúde;	✓		✓		
P2. Conhecer e praticar actividades físicas e desportivas de acordo com a idade, profissão e modo de vida;		✓		✓	
P3. Identificar os riscos inerentes a uma prática desportiva mal planeada e desadequada;			✓	✓	
P4. Conhecer e aplicar regras e comportamentos de segurança nas actividades desportivas;				✓	
P5. Identificar os aspectos a ter em conta na organização de actividades desportivas colectivas.					✓
P6. Propor e organizar actividades desportivas, culturais e sociais de pequeno, médio e grande porte.					✓

CALENDARIZAÇÃO DO ENSINO E APRENDIZAGEM, CONTEÚDOS E VOLUME DE ESTUDO

Semana	Conteúdo abrangido	Horas lectivas presenciais
13/02	1. APRESENTAÇÃO DA DISCIPLINA 1.1. Objectivos 1.2. Conteúdos 1.3. Actividades 1.4. Avaliação (parâmetros, critérios, instrumentos, ...) 1.5. Discussão da componente prática a desenvolver nas aulas 1.6. Escolher e propor algumas actividades práticas a desenvolver ao longo do semestre 1.7. Inquérito sobre condição física e prática de actividade física	2 horas
20-27/02	2. DESPORTO E SAÚDE 2.1. Reconhecer a importância da prática desportiva na promoção da saúde e bem-estar 2.2. Conhecer os benefícios concretos da actividade física e desportiva ao nível da promoção da saúde e prevenção de doenças específicas 2.3. Pesquisa sobre actividades a desenvolver no sentido de promover a saúde e o bem-estar pessoal, profissional e social 2.4. Actividade prática de medição e controlo de parâmetros vitais	4 horas
06/03	3. HIGIENE E SEGURANÇA NA ACTIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA 3.1. Adequação da actividade física e desportiva à constituição física, género e idade; 3.2. Prática desportiva e lesões músculo-esqueléticas; 3.3. Cuidados e regras na prática desportiva de manutenção e lazer; 3.4. Comportamentos preventivos de acidentes na prática desportiva	2 horas
13/03	4. DESPORTO E JOGOS 4.1. O jogo como actividade cívica, social e cultural 4.2. O jogo como actividade promotora da socialização e identidade 4.3. O jogo como competição 4.4. O jogo como espectáculo	2 horas



Semana	Conteúdo abrangido	Horas lectivas presenciais
20-27/03 15, 22 ou 29/03	5. ORGANIZAÇÃO DE ACTIVIDADES FÍSICAS, DE LAZER OU DESPORTIVAS (a definir em conjunto com os alunos) 5.1. Planeamento de eventos sociais, desportivos e culturais 5.2. Trilho de Coloane 5.3. Peddy papper fotográfico (A realizar durante o Trilho de Coloane) 5.4. Jogos tradicionais de Portugal e de Cabo Verde 5.5. Outros , tendo em conta sugestões dos alunos.	4 horas 4 horas
05 ou 12/04 03-10-17-24/04	6. AVALIAÇÃO 6.3. Participação 30% 6.2. Interesse e empenho nas aulas e nas actividades práticas 20% 6.1. Elaboração de trabalhos de pesquisa sobre temáticas relacionadas com o desporto, a saúde, jogos, etc. 30% 6.2. Apresentação dos trabalhos à turma 20%	4horas 8 horas

AULAS PRÁTICAS

Data e Hora	Tipo de Prática	Título	Alunos por Grupo	Modo de Prática	Requisito
A definir em coordenação com os alunos	Jogging	Exercício de manutenção no Circuito Pedestre do Reservatório	Todos	Marcha, corrida e exercícios nos equipamentos de ginástica	Roupas leves ou fato de treino e sapatilhas
A definir	Passeio Pedestre	Passeio no trilho de Coloane + Concurso fotográfico	Todos	Marcha	Roupas leves ou fato de treino e sapatilhas
Data e Hora	Tipo de Prática	Título	Alunos por Grupo	Modo de Prática	Requisito
A definir	Jogos	Jogos tradicionais dos PALOP e Macau	Todos	Jogos de Interior e Exterior	Roupas leves ou fato de treino e sapatilhas
Data e Hora	Tipo de Prática	Título	Alunos por Grupo	Modo de Prática	Requisito
A definir	Atividades de Coordenação e destreza físicas. Atividades de lazer e de competição	- Exercícios de coordenação - Atividades físicas (saltar a corda, exercícios de descontração e relaxamento, treino de posturas, exercícios de <i>step</i>	Todos	Práticas de interior	Roupas leves ou fato de treino e sapatilhas



ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAGEM

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

Actividades de ensino e aprendizagem	M1	M2	M3	M4	M5
T1. Exposição teórico-prática;	✓	✓	✓	✓	✓
T2. Apresentações em PowerPoint, vídeos;	✓	✓	✓	✓	✓
T3. Estudos de casos, discussão em grupo;	✓	✓	✓	✓	✓
T4. Prática de actividades físicas, lúdicas e desportivas			✓	✓	✓

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
Participação nas aulas - Avaliação contínua.	30%	M1, M2, M3
Empenho e Interesse - Interesse e empenho nas aulas e actividades práticas.	20%	M4
Trabalhos: individual e/ou de grupo - Elaboração de trabalhos de pesquisa sobre temáticas relacionadas com o desporto, a saúde, jogos, etc. - Elaboração de projetos de eventos culturais, desportivos ou sociais de âmbito público.	30%	M5
Apresentações - Apresentação de trabalhos à turma.	20%	M5

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

Leituras e consultas recomendadas:

1. - “Benefícios da actividade física”

<https://www.ativo.com/fitness/a-importancia-do-exercicio-fisico-para-a-saude/>

<https://lifestyle.sapo.pt/saude/fitness/artigos/os-beneficios-do-exercicio-fisico>

2. - Desporto, saúde e segurança

<https://www.apdp.pt/saber-mais/sugestoes/fazer-exercicio-fisico-em-seguranca>

<https://lifestyle.sapo.pt/saude/fitness/artigos/exercicio-em-seguranca>

3. - Lesões desportivas em praticantes de actividade física

<https://www.universosenior.com/news/lesoes-desportivas/>

<https://www.futeboldeformacao.pt/2018/05/05/prevencao-e-tratamento-de-lesoes-desportivas/>

4. - Actividade física e lazer - contextos actuais e ideias futuras

www.fade.up.pt/rpcd/_arquivo/artigos_soltos/vol.1_nr.1/15.pdf

5. - Actividades de expressão e educação físico-motora no desenvolvimento da personalidade

<https://efdeportes.com/efd186/padroes-motores-fundamentais-de-movimento.htm>

<https://docplayer.com.br/23748188-Modelos-de-desenvolvimento-motor.html>

<https://docplayer.com.br/42056335-Estudo-das-capacidades-motoras-atividade-fisica-e-estado-nutricional-com-criancas-entre-7-a-10-anos.html>

<https://docplayer.com.br/108568593-Desenvolvimento-intelectual-e-desenvolvimento-motor-um-estudo-comparativo-em-criancas-entre-sete-e-dez-anos.html>

6. - A promoção da saúde no contexto escolar

www.scielo.br/pdf/rsp/v36n4/11775.pdf

<https://www.schoolsforhealth.org>



REFERÊNCIAS

Livros

Silva, C. Lopes. (2021). Ciências do Esporte e Educação Física. Ponta Grossa: Atena Editora.

Buratti, J. S., Souza N. C. & Gorla, J. I. (2020). COORDENAÇÃO MOTORA: instrumentos de medidas e avaliação. FEF/UNICAMP: Campinas-SP

Tavares, C.E.M. Didática Aplicada a Educação Física

Sítios da Internet

<https://www.sns.gov.pt/institucional/ministerio-da-saude/>

<https://www.sns.gov.pt/sns/saude/>

<https://www.sns.gov.pt/sns-saude-mais/disturbios-alimentares/>

<http://www.hoops.pt/desporto/fsaudesp.htm>

www.desportoesaude.com/bem-estar-3/

<http://www.desportoesaude.com/category/bem-estar-e-saude/>

www.medipedia.pt/home/home.php?module=artigoEnc&id=448

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/.