 Politécnico da Guarda Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto	GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR	MODELO PED.007.02
---	--	--------------------------



Curso	Desporto			Ano letivo	2015/2016		
Unidade Curricular	Planificação do treino			ECTS	5		
Regime	Obrigatório						
Ano	2º	Semestre	2º Semestre	Horas de trabalho globais			
Docente (s)	Pedro Tiago Esteves			Total	135	Contacto	60
Coordenador área	Teresa Fonseca						


GFUC previsto

1. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

Nesta unidade curricular pretende-se que os alunos sejam capazes de: a) reconhecer as concepções marcantes do planeamento do treino na contemporaneidade; b) identificar os fundamentos do planeamento que sustentem uma intervenção prática qualificada; c) identificar os princípios estruturantes dos planos de treino a curto, médio e longo prazo; d) elaborar um planeamento anual de treino em função da especificidade do contexto desportivo; e) estruturar o processo de treino tendo em conta os seus diversos níveis e a especificidade do contexto desportivo; f) conceber a distribuição de conteúdos de treino em função da dinâmica da época desportiva, da resposta funcional dos atletas e da especificidade do contexto desportivo; g) elaborar uma sessão de treino com vista à otimização do desempenho desportivo.

2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- 1) Tendências evolutivas do planeamento e periodização do treino;
- 2) Planeamento do treino desportivo:
 - a) Definição;
 - b) Objetivos;
 - c) Níveis;
 - d) Determinantes;
- 3) Modelos de preparação desportiva:
 - a) Enquadramento;
 - b) Planos de treino a longo prazo;
 - c) Planos de treino a médio prazo;
 - d) Planos de treino a curto prazo;
- 4) Estrutura do processo de treino:
 - a) Microestrutura;
 - b) Mesoestrutura;


 <p>Politécnico da Guarda Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto</p>	<p>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</p>	<p>MODELO PED.007.02</p>
---	---	---------------------------------



- c) Macroestrutura;
- d) Especificidades das modalidades individuais e colectivas;
- 5) Periodização do treino desportivo:
 - a) Definição;
 - b) Objetivos;
 - c) Fases;
 - d) Períodos;
 - e) Modelos;
 - f) Especificidades das modalidades individuais e coletivas;
- 6) Unidade de treino:
 - a) Definição de objetivos;
 - b) Estrutura da sessão;
 - c) Seleção de exercícios;
 - d) Gestão de recursos físicos e materiais.

3. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DOS CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS COM OS OBJETIVOS DA UC

- a) Reconhecer as concepções marcantes do planeamento do treino na contemporaneidade, remete para o conteúdo:
 - 1) Tendências evolutivas do planeamento e periodização do treino;
- b) Identificar os fundamentos do planeamento que sustentem uma intervenção prática qualificada, remete para o conteúdo:
 - 2) Planeamento do treino desportivo:
- c) Identificar os princípios estruturantes dos planos de treino a curto, médio e longo prazo, remete para o conteúdo:
 - 3) Modelos de preparação desportiva;
- d) Elaborar um planeamento anual de treino em função da especificidade do contexto desportivo, remete para o conteúdo:
 - 4) Estrutura do processo de treino
- e) Estruturar o processo de treino tendo em conta os seus diversos níveis e a especificidade do contexto desportivo, remete para o conteúdo:
 - 2) Planeamento do treino desportivo;

 <p>Politécnico da Guarda Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto</p>	<p>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</p>	<p>MODELO PED.007.02</p>
---	---	---------------------------------



- 5) Periodização do treino desportivo;
- f) Conceber a distribuição de conteúdos de treino em função da dinâmica da época desportiva, da resposta funcional dos atletas e da especificidade do contexto desportivo, remete para o conteúdo:
 - 5) Periodização do treino desportivo;
- g) Elaborar uma sessão de treino com vista à otimização do desempenho desportivo, remete para o conteúdo:
 - 6) Unidade de treino.

4. BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL

- 1) Bompa, T., & Haff, G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign: Human Kinetics.
- 2) Bompa, T. (2009). *Entrenamiento de equipos deportivos*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- 3) Castelo, J. (1996). *Metodologia do Treino Desportivo*. Lisboa: Edições FMH.
- 4) Castelo, J., (2002). *O exercício de treino desportivo*. Lisboa: Edições FMH.
- 5) Curado, J., (1982). *Planeamento do treino e preparação do treinador*. Lisboa: Caminho.
- 6) Matveiev, L. (1991). *Fundamentos do treino desportivo*. Lisboa: Edições FMH.
- 7) Weineck, J. (2005). *Manual do Treino Ótimo*. Lisboa: Edições Piaget.

5. METODOLOGIAS DE ENSINO (REGRAS DE AVALIAÇÃO)

As metodologias de ensino desta unidade curricular assentam na transmissão de conhecimento mediante sessões de cariz teórico e teórico-prático. No primeiro caso incluem-se (1) sessões expositivas, pesquisa bibliográfica, discussão de artigos científicos, fichas de leitura, sessões de discussão e apresentações orais. No segundo caso prevêem-se: (2) sessões experimentais e trabalhos de grupo bem como a discussão de situações-problema e estudos de caso. Pretende-se assim que o estudante aceda a informação enquadrada teoricamente bem como ao seu modo de transferência para o contexto prático. O processo de avaliação será de natureza contínua, incluindo as seguintes componentes: (1) Trabalhos de grupo e (2) Prova escrita. Cada uma destas componentes é ponderada com pesos relativos de 40% e 60% respetivamente. Para aceder ao processo de avaliação de natureza contínua o estudante deverá garantir um mínimo de 7.5 valores na prova escrita. A avaliação por exame consiste numa prova escrita.

6. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DAS METODOLOGIAS DE ENSINO COM OS OBJETIVOS DA UNIDADE CURRICULAR

a) reconhecer as concepções marcantes do planeamento do treino na contemporaneidade; b) identificar os fundamentos do planeamento que sustentem uma intervenção prática qualificada; c) identificar os princípios estruturantes dos planos de treino a curto, médio e longo prazo; e) estruturar o processo de treino tendo em conta os seus diversos níveis e a especificidade do contexto desportivo; f) conceber a distribuição de conteúdos de treino em função da dinâmica da época desportiva, da resposta funcional dos atletas e da especificidade do contexto desportivo, remetem para as seguintes metodologias de ensino:

(1) sessões expositivas, pesquisa bibliográfica, discussão de artigos científicos, seminários, fichas de leitura, portefólio, sessões de discussão e apresentações orais;

d) elaborar um planeamento anual de treino em função da especificidade do contexto desportivo; g) elaborar uma sessão de treino com vista à otimização do desempenho desportivo, remetem para as seguintes metodologias de ensino:

(2) sessões experimentais, atividades laboratoriais e trabalhos de grupo bem como a discussão de situações-problema e estudos de caso.

7. REGIME DE ASSIDUIDADE



O estudante terá de estar presente em 2/3 das aulas lecionadas ao longo de ano e cumprir as atividades de avaliação propostas.

8. CONTACTOS E HORÁRIO DE ATENDIMENTO

Nome Professor	Dia	Horário	e-mail
Pedro Esteves	Terça Feira	9.30 - 12.30	ptesteves@ipg.pt
	Terça-Feira	16.00 - 17.00	

Data: 3 de março de 2016

Assinatura

Docente:	Coordenadora da área disciplinar
 ----- (Doutor Pedro Tiago Esteves)	 ----- (Doutora Teresa Fonseca)