 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	Teoria e Metodologia do Treino			ECTS	6		
Regime	Obrigatório						
Ano	2º	Semestre	1º Sem	Horas de trabalho globais			
Docente (s)	Natalina Casanova, Teresa Fonseca			Total	162	Contacto	75
Coordenador área	Teresa Fonseca						

GFUC previsto


1. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

Nesta unidade curricular pretende-se que os alunos sejam capazes de: i) Interpretar e explicitar o enquadramento da teoria do treino desportivo no âmbito das ciências do desporto; ii) Identificar os conceitos estruturantes da carga de treino; iii) Relacionar os objetivos do treino desportivo com a performance; iv) Reconhecer os princípios do treino no âmbito da resposta biológica e da intervenção mediante o exercício de treino; v) Compreender os fatores de treino desportivo enquanto áreas de intervenção prioritária do treinador no treino; vi) Selecionar e distribuir ao longo do tempo os conteúdos de treino mediante as condicionantes do âmbito de intervenção; vii) Reconhecer a especificidade da preparação desportiva em crianças e jovens e adequar, em consonância, o processo de treino.

2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- a. O treino desportivo e as ciências do desporto
 - i. História e evolução da Ciência do Desporto
 - ii. Definição do conceito
 - iii. Ciências auxiliares
 - iv. Classificação de habilidades e desportos
 - v. Sistema e Estruturas Desportivas

- b. Componentes da carga de treino
 - i. Volume de treino
 - ii. Intensidade de treino
 - iii. Relação entre volume e intensidade

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


- iv. Densidade do treino
- v. Complexidade do treino
- vi. Relação entre carga interna e carga externa

c. Objetivos do Treino Desportivo

- i. Objetivos principais e universais
- ii. A obtenção da performance
- iii. Determinantes diretos e de suporte
- iv. Determinantes variáveis, invariáveis e de suporte

d. Princípios de Treino

- i. Princípios biológicos
 - 1. sobrecarga
 - 2. especificidade
 - 3. reversibilidade
 - 4. heterocronia
- ii. Princípios metodológicos
 - 1. relação ótima entre o exercício e o repouso
 - 2. determinação do exercício ótimo
 - 3. determinação do momento ótimo de aplicação de um novo exercício
 - 4. continuidade da aplicação do exercício de treino
 - 5. progressividade do exercício de treino
 - 6. ciclicidade do exercício de treino
 - 7. individualização do exercício de treino
 - 8. multilateralidade
- iii. Princípios pedagógicos
 - 1. atividade consciente
 - 2. sistematização
 - 3. atividade apreensível

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



- e. O exercício de treino
 - i. Definição;
 - ii. Componentes estruturais
 - iii. Representatividade
- f. Fatores do Treino: Fator físico
 - i. Resistência
 - 1. Definição e classificação da resistência
 - 2. Fatores condicionantes da Resistência
 - 3. Métodos e formas de desenvolvimento da Resistência
 - 4. Avaliação da Resistência
 - ii. Força
 - 1. Definição e classificação da Força
 - 2. Fatores condicionantes da Força
 - 3. Métodos e formas desenvolvimento da Força
 - 4. Avaliação da Força
 - iii. Flexibilidade
 - 1. Definição e classificação da flexibilidade
 - 2. Fatores condicionantes da flexibilidade
 - 3. Métodos e formas de desenvolvimento da Flexibilidade
 - 4. Avaliação da flexibilidade
 - iv. Velocidade
 - 1. Definição e classificações de velocidade
 - 2. Fatores condicionantes da velocidade
 - 3. Métodos e formas de desenvolvimento da velocidade
 - 4. Avaliação da velocidade
 - v. Capacidades coordenativas
- g. Fatores do Treino: Fator Técnico
 - i. Definição de técnica desportiva
 - ii. Objetivos do treino técnico
 - iii. A técnica nas diferentes modalidades desportivas
 - iv. Fases do processo de aprendizagem da técnica desportiva

h. Fatores do Treino: Fator Tático

- i. Definição de tática desportiva
- ii. Objetivos do treino tático
- iii. Fatores condicionantes da tática
- iv. Fases do processo de aprendizagem da tática desportiva
- v. abordagem cognitiva à tomada de decisão
- vi. tomada de decisão e manipulação de constrangimentos
- vii. representatividade das tarefas de treino

i. Planeamento e periodização do treino

- i. definição;
- ii. objetivos
- iii. níveis
- iv. estrutura
- v. fases
- vi. períodos
- vii. modelos

j. Treino de crianças e jovens

- i. Trinómio treinador, pais e atleta
- ii. Princípios metodológicos
- iii. Etapas de formação desportiva
- iv. Adequação do treino ao estatuto maturacional e idade cronológica

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

(i) Interpretar e explicitar o enquadramento da teoria do treino desportivo no âmbito das ciências do desporto remete para o conteúdo:

(a) O treino desportivo e as ciências do desporto;

(ii) Identificar os conceitos estruturantes da carga de treino remete para o conteúdo:

(b) Componentes da carga de treino;


(iii) Relacionar os objetivos do treino desportivo com a performance remete para o conteúdo:

(c) Objetivos do treino desportivo;

- (iv) Reconhecer os princípios do treino no âmbito da resposta biológica e da intervenção mediante o exercício de treino remete para os conteúdos:
 - (d) Princípios de treino;
 - (e) O exercício de treino;
- (v) Compreender os fatores de treino desportivo enquanto áreas de intervenção prioritária do treinador no treino remete para os conteúdos:
 - (f) Fator físico;
 - (g) Fator técnico;
 - (h) Fator tático;
- (vi) Selecionar e distribuir ao longo do tempo os conteúdos de treino mediante as condicionantes do âmbito de intervenção remete para o conteúdo:
 - (i) Planeamento e periodização do treino;
- (vii) Reconhecer a especificidade da preparação desportiva em crianças e jovens e adequar, em consonância, o processo de treino, remete para o conteúdo:
 - (j) Treino de crianças e jovens.

4. BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL

- Araújo, D. (2005). *O contexto da decisão: A ação tática no desporto*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Bompa, T., & Haff, G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign: Human Kinetics.
- Bompa, T. (2009). *Entrenamiento de equipos deportivos*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Bompa, T. (1990). *Theory and Methodology of Training, The Key to Athletic Performance*. Lisboa: Edições Bidesporto.
- Castelo, J. (1996). *Metodologia do Treino Desportivo*. Lisboa: Edições FMH.
- Matveiev, L. (1991). *Fundamentos do treino desportivo*. Lisboa: Edições FMH.
- Teodorescu, L. (2003). *Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Verkhoshansky, Y. (2012). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Weineck, J. (2005). *Manual do Treino Ótimo*. Lisboa: Edições Piaget.

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


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, seminários, fichas de leitura, portefólio, sessões de discussão e apresentações orais. No segundo caso prevêem-se: (2) sessões experimentais, atividades laboratoriais 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) trabalho de grupo e (2) duas provas escritas. Cada uma destas componentes é ponderada com pesos relativos de 40%, 30% e 30% respetivamente. A avaliação por exame consiste numa prova escrita.

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

Interpretar e explicitar o enquadramento da teoria do treino desportivo no âmbito das ciências do desporto; ii) Identificar os conceitos estruturantes da carga de treino; iii) Relacionar os objetivos do treino desportivo com a performance; iv) Reconhecer os princípios do treino no âmbito da resposta biológica e da intervenção mediante o exercício de treino; v) Compreender os fatores de treino desportivo enquanto áreas de intervenção prioritária do treinador no treino; vi) Selecionar e distribuir ao longo do tempo os conteúdos de treino mediante as condicionantes do âmbito de intervenção; vii) Reconhecer a especificidade da preparação desportiva em crianças e jovens e adequar, em consonância, o processo de treino, 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;

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



iv) Reconhecer os princípios do treino no âmbito da resposta biológica e da intervenção mediante o exercício de treino; v) Compreender os fatores de treino desportivo enquanto áreas de intervenção prioritária do treinador no treino; vi) Selecionar e distribuir ao longo do tempo os conteúdos de treino mediante as condicionantes do âmbito de intervenção; vii) Reconhecer a especificidade da preparação desportiva em crianças e jovens e adequar, em consonância, o processo de treino, remetendo 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.


Observações:

- As aulas serão ministradas em língua portuguesa.
- Para a avaliação dos alunos com Estatuto do Trabalhador-Estudante não só será considerado o regulamento de avaliação da ESECD, como também é considerada a Lei nº 116/97 e o artigo nº 22 da Lei nº 62/2007 de 10 de Setembro – Regime Jurídico das Instituições do Ensino superior.

8. CONTACTOS E HORÁRIO DE ATENDIMENTO

Teresa Fonseca, Ph.D.		Profª Natalina Casanova	
2ª feira	5ª feira	3ª feira	4ª feira
12h30-16h00	12h30-14h00	11h00-13h00	09h00-11h30
E-mail: tfonseca@ipg.pt	Gabinete nº 1.9	E-mail: rocasa@ipg.pt	Gabinete nº 1.8

Data: 22 de setembro de 2015

Docentes:	Coordenadora da área disciplinar
 ----- (Professora Natalina Casanova)	 ----- (Doutora Teresa Fonseca)
 ----- (Doutora Teresa Fonseca)	