

	<h1>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</h1> <p>(GFUC)</p>	<b>MODELO</b> PED.007.03
---	--	-----------------------------

<i>Curso</i>	<b>Técnico Superior Profissional em Treino Desportivo</b>						
<i>Unidade curricular</i> (UC)	<b>Teoria e Metodologia de Treino</b>						
<i>Ano letivo</i>	2023/2024	<i>Ano</i>	1º	<i>Período</i>	2º semestre	<i>ECTS</i>	6
<i>Regime</i>	Obrigatório	<i>Tempo de trabalho (horas)</i>			Total: 150	Contacto: 60	
<i>Docente(s)</i>	Ivo Borges Figueiredo						
<input type="checkbox"/> <i>Responsável</i>	<i>da UC ou</i>		<b>Teresa de Jesus Costa e Fonseca</b>				
<input checked="" type="checkbox"/> <i>Coordenador(a)</i>	<i>Área/Grupo Disciplinar</i>						
<input type="checkbox"/> <i>Regente</i>	<i>(cf. situação de cada Escola)</i>						

## GFUC PREVISTO

### 1. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

No final da UC o estudante deve ser capaz de:

1. Interpretar e explicitar o enquadramento da teoria do treino desportivo no âmbito das ciências do desporto;
2. Identificar os conceitos estruturantes da carga de treino;
3. Relacionar os objetivos do treino desportivo com a performance;
4. Reconhecer os princípios do treino no âmbito da resposta biológica e da intervenção mediante o exercício de treino;
5. Compreender os fatores de treino desportivo enquanto áreas de intervenção prioritária do treinador no treino;
6. Selecionar e distribuir ao longo do tempo os conteúdos de treino mediante as condicionantes do âmbito de intervenção;
7. 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

- a) História e evolução da Ciência do Desporto
- b) Definição do conceito
- c) Ciências auxiliares
- d) Classificação de habilidades e desportos
- e) Sistema e estruturas desportivas

#### B. Componentes da carga de treino

- a) Volume de treino

	<b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</b> (GFUC)	<b>MODELO</b> PED.007.03
---	--	-----------------------------

- b) Intensidade de treino
- c) Relação entre volume e intensidade
- d) Densidade do treino
- e) Complexidade do treino Relação entre carga interna e carga externa

### **C. Objetivos do Treino Desportivo**

- a) Objetivos principais e universais
- b) A obtenção da performance
- c) Determinantes diretos e de suporte
- d) Determinantes variáveis, invariáveis e de suporte

### **D. Princípios de Treino**

- a) Princípios biológicos
  - 1. Sobrecarga
  - 2. Especificidade
  - 3. Reversibilidade
  - 4. Heterocronia
- b) 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
- c) Princípios pedagógicos
  - 1. atividade consciente
  - 2. sistematização
  - 3. atividade apreensível

### **E. O exercício de treino**

- 1. Definição;
- 2. Componentes estruturais
- 3. Representatividade

**F. Fatores do Treino: Fator Técnico**

1. Conceito de técnica desportiva
2. Objetivos do treino técnico
3. A técnica nas diferentes modalidades desportivas
4. Fases do processo de aprendizagem da técnica desportiva

**G. Fatores do Treino: Fator Tático**

1. Conceito de tática desportiva
2. Objetivos do treino tático
3. Fatores condicionantes da tática
4. Fases do processo de aprendizagem da tática desportiva
5. abordagem cognitiva à tomada de decisão
6. tomada de decisão e manipulação de constrangimentos
7. representatividade das tarefas de treino

**H. Fatores do Treino: Fator Psicológico**

1. Conceito de treino psicológico
2. Objetivos do treino psicológico
3. Fatores condicionantes do treino psicológico
4. Métodos psicológicos de treino

**I. Planeamento e periodização do treino**

1. definição;
2. objetivos
3. níveis
4. estrutura
5. fases
6. períodos
7. modelos

**J. Treino de crianças e jovens**

1. Trinómio treinador, pais e atleta
2. Princípios metodológicos
3. Etapas de formação desportiva

	<b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</b> (GFUC)	<b>MODELO</b> PED.007.03
---	--	-----------------------------

4. Adequação do treino ao estatuto maturacional e idade cronológica

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

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;

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

B. Componentes da carga de treino;

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

C. Objetivos do treino desportivo;

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

Compreender os fatores de treino desportivo enquanto áreas de intervenção prioritária do treinador no treino remete para os conteúdos:

F. Fator técnico;

G. Fator tático;


H. Fator Psicológico

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;

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.

	<b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</b> (GFUC)	<b>MODELO</b> PED.007.03
---	--	-----------------------------

#### **4. BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL**

Castelo, J. (1996). Metodologia do Treino Desportivo. Edições FMH.

Araújo, D. (2005). O contexto da decisão: A ação tática no desporto. Visão e Contextos.

Raposo, V. (2000). A carga no treino desportivo. Editora Caminho.

Raposo, V. (2017). Planeamento do treino desportivo: fundamentos, organização e operacionalização. Ed. Visão & Contextos.

Raposo, A. V. (2002). O planeamento do treino desportivo – Desportos individuais. Lisboa: Editorial Caminho

Pessoa, P. (2014). Impacto e modelação das cargas de treino em nadadores de elite portugueses. Tese de doutoramento. FMH-UL.

Rama, L. (2016). Teoria e metodologia do treino - Desportos individuais. Manual do curso de treinadores de desporto - Grau I. IPDJ. Lisboa.

Borges, J. (2016). Teoria e metodologia do treino - Desportos individuais. Manual do curso de treinadores de desporto - Grau II. IPDJ. Lisboa.

Cunha, P. (2016). Teoria e metodologia do treino - Desportos coletivos. Manual do curso de treinadores de desporto - Grau I. IPDJ. Lisboa.

Cunha, P. (2016). Teoria e metodologia do treino - Desportos coletivos. Manual do curso de treinadores de desporto - Grau II. IPDJ. Lisboa.

#### **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 preveem-se: (2) sessões experimentais, trabalhos de grupo, 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) 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 9.5 valores na prova escrita. A avaliação por exame consiste numa prova escrita.

	<b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</b> (GFUC)	<b>MODELO</b> PED.007.03
---	--	-----------------------------

## 6. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DAS METODOLOGIAS DE ENSINO COM OS OBJETIVOS DA UC

As metodologias serão selecionadas de forma a rentabilizar e maximizar a aquisição dos conteúdos associados a cada competência. Neste sentido, existirá uma exposição oral, por meios de multimédia, de conhecimentos e conteúdos fundamentais associados a todas as competências. A aplicação dos conhecimentos nas aulas teórico-práticas e práticas laboratoriais será efetivado através da implementação de atividades, como aplicações e estudos práticos/caso, no sentido de consolidar a aquisição dos conteúdos associados a todas as competências.

## 7. REGIME DE ASSIDUIDADE

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

## 8. CONTACTOS E HORÁRIO DE ATENDIMENTO

E-mail:	ivo.figueiredo@ipg.pt
---------	-----------------------

### DATA

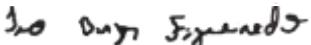
19 de fevereiro de 2024

### ASSINATURAS

O Coordenador da Área Disciplinar

(Teresa de Jesus Costa e Fonseca)

O Docente



(Ivo Borges Figueiredo)