

<b>POLI</b> ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO <b>TÉCNICO</b> <b>GUARDA</b>	<b>GUIA DE FUNCIONAMENTO          DA UNIDADE CURRICULAR</b> (GFUC)	<b>MODELO</b> PED.007.03
--	---	-----------------------------

<i>Curso</i>	<b>Licenciatura Desporto</b>						
<i>Unidade curricular</i> (UC)	<b>Planificação do Treino</b>						
<i>Ano letivo</i>	2023/2024	<i>Ano</i>	2.º	<i>Período</i>	2.º semestre	<i>ECTS</i>	5
<i>Regime</i>	Obrigatório	<i>Tempo de trabalho (horas)</i>		Total: 135	<i>Contacto: 60</i>		
<i>Docente(s)</i>	Pedro Tiago Esteves, João Ribeiro						
<input type="checkbox"/> <i>Responsável</i>	<i>da UC ou</i>		Teresa Fonseca				
<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

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

I. Tendências evolutivas do planeamento e periodização do treino;

II. Planeamento do treino desportivo:

- a. Definição;
- b. Objetivos;
- c. Níveis;
- d. Determinantes;

III. Modelos de preparação desportiva:

- a. Enquadramento;
- b. Planos de treino a longo prazo;
- c. Planos de treino a médio prazo;

<p><b>POLI</b>  ESCOLA SUPERIOR  EDUCAÇÃO  COMUNICAÇÃO  DESPORTO</p> <p><b>TÉCNICO</b>  <b>GUARDA</b></p>	<p><b>GUIA DE FUNCIONAMENTO  DA UNIDADE CURRICULAR</b>  (GFUC)</p>	<p><b>MODELO</b>  PED.007.03</p>
---	--	--------------------------------------

d. Planos de treino a curto prazo;

IV. Estrutura do processo de treino:

a. Microestrutura;

b. Mesoestrutura;

c. Macroestrutura;

d. Especificidades das modalidades individuais e colectivas;

VI. Periodização do treino desportivo:

a. Definição;

b. Objetivos;

c. Fases;

d. Períodos;

e. Modelos;

f. Especificidades das modalidades individuais e coletivas;

VII. 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:

<p>POLI  ESCOLA SUPERIOR  EDUCAÇÃO  COMUNICAÇÃO  DESPORTO  TÉCNICO  GUARDA</p>	<p><b>GUIA DE FUNCIONAMENTO  DA UNIDADE CURRICULAR</b>  (GFUC)</p>	<p><b>MODELO</b>  PED.007.03</p>
--	--	--------------------------------------

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;

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**

Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). *Long-Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence—Windows of Opportunity—Optimal Trainability*. Victoria, Canada: National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.

Bompa, T., & Haff, G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign: Human Kinetics.

Bompa, T. (2009). *Entrenamiento de equipos deportivos*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

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

Castelo, J. (2002). *O exercício de treino desportivo*. Lisboa: Edições FMH.

Clemente, F. M., Martins, F. M. L., & Mendes, R. S. (2014). Periodization based on small-sided soccer games: theoretical considerations. *Strength & Conditioning Journal*, 36(5), 34-43.

<p>POLI  ESCOLA SUPERIOR  EDUCAÇÃO  COMUNICAÇÃO  DESPORTO  TÉCNICO  GUARDA</p>	<p><b>GUIA DE FUNCIONAMENTO  DA UNIDADE CURRICULAR  (GFUC)</b></p>	<p><b>MODELO</b>  PED.007.03</p>
--	--	--------------------------------------

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) Portefólio, constituído por trabalhos de grupo e (2) Prova escrita. Cada uma destas componentes é ponderada com pesos relativos de 50% e 50% 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 UC**

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**

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO TÉCNICO GUARDA</p>	<p><b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</b> (GFUC)</p>	<p><b>MODELO</b> PED.007.03</p>
--	--	-------------------------------------

Na sequência da deliberação em reunião de Conselho Técnico-Científico da ESECD, datada de 13/09/2023, que prevê que “cada docente deverá definir os critérios de assiduidade que considere mais adequados para a promoção do sucesso académico, em função da especificidade da Unidade Curricular, sem prejuízo de poderem ser estabelecidas por área científica/disciplinar orientações a esse respeito”, não existe qualquer condicionamento da assiduidade para o estudante aceder ao processo de avaliação contínua.

#### 8. CONTACTOS E HORÁRIO DE ATENDIMENTO

Professor	Dia	Horário	e-mail
Pedro Tiago Esteves	Quarta-Feira	10:00 – 12:00	ptesteves@ipg.pt

#### 9. OUTROS

N.A.

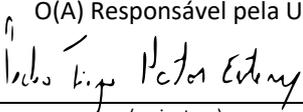
#### DATA

19 de fevereiro de 2024

#### ASSINATURAS

*Assinatura dos Docentes, Responsável/Coordenador(a)/Regente da UC ou Área/Grupo Disciplinar*

O(A) Responsável pela UC

  
(assinatura)

O(A) Responsável pela Área/Grupo Disciplinar

  
(assinatura)