	GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)	MODELO PED.007.03
---	--	-----------------------------

<i>Curso</i>	Licenciatura Desporto						
<i>Unidade curricular</i> (UC)	Planificação do Treino						
<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>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO TÉCNICO GUARDA</p>	<p>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</p>	<p>MODELO 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>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</p>	<p>MODELO 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>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</p>	<p>MODELO 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>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</p>	<p>MODELO 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.

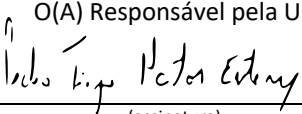
DATA

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)