

	<h2 style="margin: 0;">GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</h2> <p style="margin: 0;">(GFUC)</p>	<p style="margin: 0;">MODELO</p> <p style="margin: 0;">PED.007.03</p>
---	--	--

<i>Curso</i>	Desporto						
<i>Unidade curricular</i> (UC)	Teoria e Metodologia do Treino						
<i>Ano letivo</i>	2023-2024	<i>Ano</i>	1.º	<i>Período</i>	1.º semestre	<i>ECTS</i>	6
<i>Regime</i>	Obrigatório	<i>Tempo de trabalho (horas)</i>		Total: 162	Contacto: 75		
<i>Docente(s)</i>	Faber Sérgio Bastos Martins; Teresa de Jesus Trindade Moreira da Costa e Fonseca						
<input type="checkbox"/> <i>Responsável da UC ou</i> <input checked="" type="checkbox"/> <i>Coordenador(a) Área/Grupo Disciplinar</i> <input type="checkbox"/> <i>Regente (cf. situação de cada Escola)</i>	Teresa de Jesus Trindade Moreira da Costa e 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
 - iv. Densidade do treino
 - v. Complexidade do treino

	<h2 style="margin: 0;">GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</h2>	<p>MODELO PED.007.03</p>
---	--	-------------------------------------

- 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
- 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

	<h2 style="margin: 0;">GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</h2>	<p>MODELO PED.007.03</p>
---	--	-------------------------------------

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. Conceito 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. Conceito 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

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

- i. Fatores do Treino: Fator Psicológico
 - i. Conceito de treino psicológico
 - ii. Objetivos do treino psicológico
 - iii. Fatores condicionantes do treino psicológico
 - iv. Métodos psicológicos de treino
- j. Planeamento e periodização do treino
 - i. definição;
 - ii. objetivos
 - iii. níveis
 - iv. estrutura
 - v. fases
 - vi. períodos
 - vii. modelos
- k. 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;

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

(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;
- (i) Fator Psicológico

(vi) Selecionar e distribuir ao longo do tempo os conteúdos de treino mediante as condicionantes do âmbito de intervenção, remete para o conteúdo:

- (j) 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:

- (k) Treino de crianças e jovens.

4. BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL

4.1. Bibliografia Principal

- Arese, A. (2012). Manual de Entrenamiento Deportivo. 1ª Ed. Editorial Paidotribo.
- Bompa, T. (2009). Entrenamiento de equipos deportivos. Editorial Paidotribo.
- Bompa, T. (2007). Periodización del Entrenamiento Deportivo. 2ª Ed. Editorial Paidotribo
- Bompa, T. (2007). Periodización: teoría y metodología del entrenamiento. Ediciones Hispano Europea.
- De La Rosa, A. (2007). Treinamento desportivo: do ortodoxo ao contemporâneo. Editora Phorte.
- Dominguez, P. & Dominguez, I. (2022). Teoria y practica del entrenamiento funcional de alta intensidad. Editorial Murillo Saif.
- Gomes, A. (2009). Treinamento Desportivo – Estruturação e Periodização. 2ª Ed. Editora Artmed
- Hohmann, A., Letzelter, M. & Lames, M. (2005). Introduccion a La Ciencia Del entrenamiento. 1ª Ed. Editorial Paidotribo.
- Matveiev, L. (2001). Teoría general del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo.
- NSCA, Dewes, J. & Roosen M. (2017). Desarrollo de la agilidad y la velocidad. Editorial Paidotribo.
- Verdugo-Garcia, M. (2018). Entrenamiento de Resistencia – Basado en zonas o áreas funcionales. Editorial Paidotribo.
- Verkhoshansky, Y. (2012). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo.
- Weineck, J. (2002). Manual do Treino Ótimo. Edições Piaget.

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

4.2. Bibliografia Secundária

- Araújo, D. (2005). *O contexto da decisão: A ação tática no desporto*. Visão e Contextos.
- Barrero, A. & Lazarraga, P. (2019). Nuevas tendencias en entrenamiento y planificación de los deportes colectivos. Ed. Wanceulen.
- Castelo, J. (1996). Metodologia do Treino Desportivo. Edições FMH.
- Clemente, F. (Coordenação). (2023). Treinar para render. Guia completo de metodologia do treino. Editor: Prime Books.
- De La Rosa, A. (2001). Treinamento desportivo: Carga, estrutura e planeamento. Editora Phorte.
- Lacambra, M. (2015). El deporte en la infancia-Ensenar, entrenar, y competir sin dejar de aprender, educar y disfrutar. Editorial INDE.
- Matveiev, L. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo*. Paidotribo
- NSCA, Dewes, J. & Roosen M. (2017). *Desarrollo de la agilidad y la velocidad*. Editorial Paidotribo.
- 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, V. (2022). Preparar e dirigir o treino da força com jovens. Editora: Confederação Portuguesa de Treinadores.
- Seirul-lo Vargas, F. (2017). Entrenamiento en los deportes de equipo. Ed. Mastercede.
- Teodorescu, L. (2003). Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos. Livros Horizonte.
- Weineck, J. (2005). Entrenamiento Total. Primera Edición. Editorial Paidotribo.

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.

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

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

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;

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:

- (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 para ser avaliado no regime de avaliação contínua, tem de obrigatoriamente: i) cumprir todos os critérios de avaliação; ii) cumprir uma assiduidade obrigatória mínima de 54% das horas de contacto de tipologia teórico-prática.

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.

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

- Consideram-se como relevantes, para que seja assegurado o bom funcionamento da unidade curricular, os seguintes aspetos de índole pedagógica:
 - É interdita a utilização de qualquer plataforma móvel de telecomunicações em todas as aulas e avaliações, salvo em casos excecionais com autorização prévia do docente.

8. CONTACTOS E HORÁRIO DE ATENDIMENTO

Teresa Fonseca, Ph.D.		Faber Martins, Ph.D.		
2ª feira	4ª feira	2ª feira	3ª feira	4ª feira
12h30-13h30	11h00-13h00	17h00-19h00	15h30-16h30	09h00-11h00
E-mail: tfonseca@ipg.pt	Gabinete nº 1.9	E-mail: fabermartins@ipg.pt	Gabinete nº 1.8	

DATA

19 de setembro de 2022

ASSINATURAS

A Coordenadora da Área Disciplinar

(assinatura)

O Docente

(assinatura)

A Docente

(assinatura)