English version at the end of this document

Ano Letivo	2016-17
Unidade Curricular	METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO
Cursos	DESPORTO (1.º ciclo)
Unidade Orgânica	Escola Superior de Educação e Comunicação
Código da Unidade Curricular	15381124
Área Científica	CIÊNCIAS DO DESPORTO
Sigla	
Línguas de Aprendizagem	Portuguesa
Modalidade de ensino	Presencial
Docente Responsável	João Herculano Pessanha de Carvalho

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
João Herculano Pessanha de Carvalho	OT; T; TP	T1; TP1; TP2; OT1	15T; 75TP; 7.5OT

* Para turmas lecionadas conjuntamente, apenas é contabilizada a carga horária de uma delas.

ANO	PERÍODO DE FUNCIONAMENTO*	HORAS DE CONTACTO	HORAS TOTAIS DE TRABALHO	ECTS
2º	S2	15T; 37.5TP; 7.5OT	168	6

* A-Anual;S-Semestral;Q-Quadrimestral;T-Trimestral

Precedências

TEORIA GERAL DO TREINO DESPORTIVO

Conhecimentos Prévios recomendados

Conhecimentos básicos nas seguintes áreas:

Anatomofisiologia

Cinesiologia

Controlo Motor e Aprendizagem

Psicologia do Desenvolvimento e da Aprendizagem

Psicologia da Atividade Física e Desportiva

Bioquímica

Fisiologia do Exercício

Biomecânica

Prescrição do exercício e da atividade Física

Pedagogia do Desporto

Teoria Geral do Treino Desportivo

Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)

Definir conceptualmente os diferentes factores de desempenho desportivo.

Dominar através da experimentação as componentes estruturais da carga de treino e os mecanismos de adaptação. -

Saber aplicar os diferentes meios e métodos de treino.

Saber utilizar os principais instrumentos e testes de avaliação das capacidades motoras.

Saber planear uma época desportiva.

Conhecer as estratégias de pesquisa conducentes à caracterização e compreensão das situações que constituem o quadro de intervenção profissional e a capacidade de produção de novos conhecimentos.

Desenvolver o trabalho cooperativo e a troca de conhecimentos entre alunos.

Realizar trabalhos práticos de aplicação dos conteúdos abordados.

Conteúdos programáticos

1. Metodologias de treino das qualidades físicas (Resistência, Força, Velocidade e Flexibilidade):

1.1. Métodos de treino:

1.2. Princípios e orientações metodológicas;

1.3. Avaliação e controlo do treino.

2. Treino técnico e táctico:

2.1. Metodologias do treino da técnica;

2.2. Metodologias de treino táctico.

3. Planeamento do treino:

3.1. A estrutura do processo de treino (Macro, meso e micro estrutura);

3.2. Duração e diferentes tipologias;

3.3. Modelos de periodização do treino.

Metodologias de ensino (avaliação incluída)

Exposição teórica suportada por elementos convencionais e multimédia.

Demonstração e vivência prática dos diferentes métodos e formas de intervenção.

Trabalho individual e em grupo sobre aspetos teóricos que fundamentam a prática.

Desenvolvimento e discussão em grupo de situações de aplicação prática.

Os alunos serão avaliados na escala de 0 a 20 com base nos seguintes parâmetros:

Teste escrito 40% da nota final (> a 7,5 val.);

Frequência- correspondendo a 60% da nota final, é determinada pelo nível participação e de desempenho na resolução de tarefas apresentadas durante as aulas.

Avaliação - "trabalhadores estudantes":

Análises sumárias sobre 3 dos "blocos" dos conteúdos lecionados que corresponderá a 30% da nota final. Serão avaliadas de acordo com os seguintes critérios: Capacidade de síntese e sistematização, capacidade crítica, diversidade e adequação das fontes bibliográficas consultadas, criatividade, correção, clareza e apresentação gráfica;

Teste escrito -70% da nota final.

Bibliografia principal

Adelino, J., Vieira, J., Coelho, O. (2000). *Treino de jovens ? o que todos precisam de saber* . Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.

Bompa, T., (1990). *Theory and Methodology of Trainning.* Kendall Hunt , 2º Ed., Dubuque.

Castelo, J. (2002). *O exercício de treino desportivo. A unidade lógica da programação e estruturação do treino desportivo* . Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P., Carvalho, J., Vieira, J. (2000). *Metodologia do treino desportivo* . Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Mil-Homens, P., Correia, P., Mendonça, G., (2015). *Treino da Força: Princípios Biológicos e Métodos de Treno* . Lisboa: Edições FMH.

Platonov, V. (2001). *Teoría General del Entrenamiento Deportivo.* Barcelona: Editorial Paidotribo.

Raposo, A. (2002). *O planeamento do treino desportivo. Desportos Individuais* . Lisboa: Caminho.

Verkhoshansky, Y. (2002). *Teoria y metodologia del entrenamiento desportivo* . Barcelona: Editorial Paidotribo.

Academic Year	2016-17
Course unit	METHODOLOGY OF SPORTS TRAINING
Courses	SPORTS
Faculty / School	Escola Superior de Educação e Comunicação
Main Scientific Area	CIÊNCIAS DO DESPORTO
Acronym	
Language of instruction	Portuguese
Teaching/Learning modality	Face-to-face learning
Coordinating teacher	João Herculano Pessanha de Carvalho

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
João Herculano Pessanha de Carvalho	OT; T; TP	T1; TP1; TP2; OT1	15T; 75TP; 7.5OT

* For classes taught jointly, it is only accounted the workload of one.

Contact hours

T	TP	PL	TC	S	E	OT	O	Total
15	37.5	0	0	0	0	7.5	0	168

T - Theoretical; TP - Theoretical and practical ; PL - Practical and laboratorial; TC - Field Work; S - Seminar; E - Training; OT - Tutorial; O - Other

Pre-requisites

TEORIA GERAL DO TREINO DESPORTIVO

Prior knowledge and skills

Basic knowledge in the following areas:

Anatomophysiology

Kinesiology

Motor Learning and Control

Psychology of Development and Learning

Psychology of Physical Activity and Sports

Biochemistry

Exercise physiology

Biomechanics

Prescription of exercise and physical activity

Pedagogy of Sport

General Theory of Sports Training

The students intended learning outcomes (knowledge, skills and competences)

To conceptually define the various factors of sports performance.

To master the structural components of the training load and adaptation mechanisms through experimentation.

Learn how to apply the various training resources and methods.

Learn how to use the main motor skills evaluation tests and instruments.

Learn how to plan a sports season.

Learn research strategies that lead to the description and understanding of situations that make up the intervention at the professional field, and to the capacity to produce new knowledge.

Develop cooperative work and knowledge exchange between students.

Perform practical work applying the contents addressed.

Syllabus

1. Training methodology of the physical condition factors (Endurance; Strength; Speed, Flexibility):

1.1. Training methods;

1.2. Principles and methodological guidelines;

1.3. Evaluation and control.

2. Technique and Tactical training methodologies:

2.1. Technique training methodologies;

2.2. Tactical training methodologies.

3. Training planning:

3.1. Structure of the training process (Micro; Meso and Macrostructure);

3.2. Duration and different typologies;

3.3. Training periodization models.

Teaching methodologies (including evaluation)

Theory taught with the aid of conventional and multimedia tools.

Demonstration and practical experience of the various methods and forms of intervention.

Individual and group work regarding theoretical aspects on which practice is based.

Group discussion and development of situations of application.

Students shall be evaluated on a scale of 0 to 20, in accordance with the following parameters:

Written tests: 40% classification (> 7,5)

Attendance: accounting for 60% of final classification shall be determined by the level of participation and performance in performing tasks allocated during class time.

Evaluation of "student workers":

Summary analyses of 3 "blocks" of content addressed accounting for 30% of final classification. Will be evaluated according to the following criteria: Summarization and systemization skills, critical skills, diversity and use of bibliographic sources, creativity, correctness, clarity and graphic presentation;

Written test - 70% of final classification.

Main Bibliography

Adelino, J., Vieira, J., Coelho, O. (2000). *Treino de jovens ? o que todos precisam de saber* . Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.

Bompa, T., (1990). *Theory and Methodology of Trainning.* Kendall Hunt *,* 2º Ed., Dubuque.

Castelo, J. (2002). *O exercício de treino desportivo. A unidade lógica da programação e estruturação do treino desportivo* . Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P., Carvalho, J., Vieira, J. (2000). *Metodologia do treino desportivo* . Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Mil-Homens, P., Correia, P., Mendonça, G., (2015). *Treino da Força: Princípios Biológicos e Métodos de Treno* . Lisboa: Edições FMH.

Platonov, V. (2001). *Teoría General del Entrenamiento Deportivo.* Barcelona: Editorial Paidotribo.

Raposo, A. (2002). *O planeamento do treino desportivo. Desportos Individuais* . Lisboa: Caminho.

Verkhoshansky, Y. (2002). *Teoria y metodologia del entrenamiento desportivo* . Barcelona: Editorial Paidotribo.