English version at the end of this document

Ano Letivo	2016-17
Unidade Curricular	METODOLOGIA DO TREINO ESPECÍFICA - OPÇÃO DESPORTIVA
Cursos	DESPORTO (1.º ciclo)
Unidade Orgânica	Escola Superior de Educação e Comunicação
Código da Unidade Curricular	15381126
Área Científica	CIÊNCIAS DO DESPORTO
Sigla	
Línguas de Aprendizagem	Português PT
Modalidade de ensino	Presencial.
Docente Responsável	André Amaral Ferin

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
Nuno Miguel Messias Patrício da Silva	OT; PL; TP	TP2CANOAGE; PL2CANOAGE; OT1CANOAGE	30TP; 30PL; 7.5OT
André Amaral Ferin	OT; PL; TP	TP1FUTEBOL; PL1FUTEBOL; OT1FUTEBOL	30TP; 30PL; 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
3º	S1	30TP; 30PL; 7.5OT	196	7

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

Precedências

Sem precedências

Conhecimentos Prévios recomendados

Conhecimentos básicos de Fisiologia do Esforço, Pedagogia do Desporto, Psicologia do Desporto e das Atividades Físicas, Teoria Geral do Treino Desportivo, Metodologia do Treino Desportivo e Atividades Físicas e Desportivas.

Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)

1. Definir conceptualmente os diferentes fatores de desempenho desportivo;
2. Dominar através da experimentação os meios e as componentes estruturais da carga referentes aos diferentes métodos de treino das modalidades;
3. Experienciar os principais testes de avaliação das capacidades motoras associadas às modalidades;
4. Conhecer conceptualmente os diferentes modelos de periodização do Treino Desportivo;
5. Desenvolver estratégias de pesquisa conducentes à caracterização e compreensão das situações que constituem o quadro de intervenção profissional e à capacidade de produção de novos conhecimentos.
6. Desenvolver a capacidade de trabalho cooperativo e troca de conhecimentos entre alunos.
7. Desenvolver a capacidade de realizar trabalhos práticos de aplicação dos conteúdos abordados.

Conteúdos programáticos

FUTEBOL

1. A lógica interna do jogo de Futebol: As fases do jogo; Os princípios gerais e específicos.

2. O treinador de futebol: Funções; Atributos; Estilos de liderança; Competências.

3. O exercício do treino de futebol.

4.A estrutura do processo de treino de futebol.

5. Periodização do treino de futebol.

6. Planeamento do treino de futebol

7. O controlo do treino de futebol.

8. Fatores do treino de futebol

9. O Modelo de Jogo.

CANOAGEM

1. A preparação do processo de treino.

2. O treino: Técnicas de remada; Observação e análise dos erros mais comuns; Técnicas de navegação; Regras de segurança; Progressões pedagógicas.

3. Organização de unidades de treino na embarcação.

4. Organização de unidades de treino em terra.

5. Técnicas de salvamento e Sinalética específica.

Metodologias de ensino (avaliação incluída)

Sessões teórico-práticas suportadas por elementos convencionais e multimédia; Sessões teórico-práticas de aplicação dos conteúdos lecionados; Trabalho de grupo sobre aspetos teóricos que fundamentam a prática e estratégias de intervenção prática; Desenvolvimento e discussão em grupo, através do método de descoberta guiada, de situações de aplicação prática dos conteúdos.

FUTEBOL

Teste escrito (30%); Trabalho de grupo (30%); Participação (10%); Planificação e a implementação de uma sessão de ensino/aprendizagem (30%).

CANOAGEM

Dossier (20%) (individual); Intervenção Pedagógica (30%) (individual); Desempenho prático, participação e assiduidade (30%) (individual); 4 Planos de treinos/1 por cada fase de treino (20%) (individual);

Admitidos a exame: nota inferior a 9,5 no conjunto dos parâmetros avaliados. O exame será composto por uma parte teórica (Canoagem e Futebol) e uma parte prática (Canoagem).

Bibliografia principal

FUTEBOL

Bansbo, Jens (2007). O treino aeróbio e anaeróbio no futebol. Funchal: Sports Science.

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

Castelo, J., (2009). Futebol. Organização, dinâmica do jogo (3ª ed). Lisboa. Edições universitárias Lusófonas.

Silva, Marisa (2008). O desenvolvimento do jogar segundo a periodização tática. Pontevedra: MCSports.

CANOAGEM

Chow, J. et al. (2013). Effects of different instructional constraints on task performance and emergence of coordination in children. European Journal of Sport Science, 14(3), 224-232.

Federação Portuguesa de Canoagem (2008). *Metodologia do treino da canoagem* . Porto: FPC.

Federación Espanhola de Piraguismo (1993). Piraguismo (I) e (II). Madrid: Comité Olímpico Espanhol

Silva, N., Almeida, M. (2000). *Estudos práticos I. Bloco canoagem* . Coimbra: UC-FCDEF.

Academic Year	2016-17
Course unit	METHODOLOGY OF TRAINING - SPORT SPECIALISATION
Courses	SPORTS
Faculty / School	Escola Superior de Educação e Comunicação
Main Scientific Area	CIÊNCIAS DO DESPORTO
Acronym	
Language of instruction	Portuguese-PT
Teaching/Learning modality	Face to face/In class.
Coordinating teacher	André Amaral Ferin

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
Nuno Miguel Messias Patrício da Silva	OT; PL; TP	TP2CANOAGE; PL2CANOAGE; OT1CANOAGE	30TP; 30PL; 7.5OT
André Amaral Ferin	OT; PL; TP	TP1FUTEBOL; PL1FUTEBOL; OT1FUTEBOL	30TP; 30PL; 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
0	30	30	0	0	0	7.5	0	196

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

Pre-requisites

no pre-requisites

Prior knowledge and skills

Basic knowledge in sports physiology, sports pedagogy, sports psychology, sports training theory, sports training methodology and physical and sport activities.

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

To apply the principles of planning, organization, management and evaluation of the training process of a specific sport: canoeing and soccer, at the sport specialization level; to mastery the models of sports training process; to understand the importance of the different training factors in the performance of teams and athletes. To identify the muscles involved in dynamics and to develop competences for this specific muscular training. To acquire the main competences to manage athletes in competition. To develop the ability to cooperate and share knowledge.

Syllabus

SOCCER

1. Internal logic of the game: Phases; General and specific principles;

2. The Soccer coach: functions; attributes; leadership styles; competencies;

3. The exercise in soccer training;

4.The structure of the soccer training;

5. Periodization;

6. Planning the soccer training;

7. Control Soccer training;

8. Components (physical, technique and tactic) of soccer training;

9. Game Model.

CANOEING

1.Training process planning;

2.Training process - Kayak and Canoe techniques; the most common performance errors, their causes and correction strategies; techniques of navigation; training in different ages; security rules;

3. Planning and management of training units at the water;

4. Planning and management of training units in land;

5. Rescue techniques and specific signage.

Teaching methodologies (including evaluation)

Theoretical-practices classes with multimedia displays, active method of teaching/learning to apply the theoretical knowledge, working group to improve the reflexion of practical intervention, practical experiences in order to give to the students the opportunity to reflect and analyze what to plan, how, and why.

SOCCER

Written Test (30%); Team Work (30%); Participation (10%); Planning and implementation of a session (30%).

CANOEING

Portfolio (20% - individual work); Intervention session (30% - individual work); Participation (30% - individual work); 4 training plans /1 for each training phase (20% - individual work).

Assessment to examination: less than a 9,5 in all evaluation points. The examination will be theoretical (Canoeing e Soccer) and practical (Canoeing).

Main Bibliography

SOCCER

Bansbo, J. (2007). O treino aeróbio e anaeróbio no futebol. Funchal: Sports Science.

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

Castelo, J., (2009). Futebol. Organização, dinâmica do jogo (3ª ed). Lisboa: Edições universitárias Lusófonas.

Silva, M. (2008). O desenvolvimento do jogar segundo a periodização tática. Pontevedra: MCSports.

CANOEING

Chow, J. et al. (2013). Effects of different instructional constraints on task performance and emergence of coordination in children. European Journal of Sport Science, 14(3), 224-232.

Federação Portuguesa de Canoagem (2008). *Metodologia do treino da canoagem* . Porto: FPC.

Federación Espanhola de Piraguismo (1993). Piraguismo (I) e (II). Madrid: Comité Olímpico Espanhol.

Silva, N., & Almeida, M. (2000). *Estudos práticos I. Bloco canoagem* . Coimbra: UC-FCDEF.