

---

**Ano Letivo** 2018-19

---

**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** «INFORMAÇÃO NÃO DISPONIVEL»

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
Carlos Manuel Varela Gordinho	OT; PL; TP	TP2; PL2; OT2	30TP; 30PL; 7.5OT
André Amaral Ferin	OT; PL; TP	TP1; PL1; OT1	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

ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS II, DESPORTOS NÁUTICOS I, PEDAGOGIA DO DESPORTO, DESPORTOS NÁUTICOS II, METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO, TEORIA GERAL DO TREINO DESPORTIVO, ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS I

#### 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 (20%); Trabalho de grupo (20%); Participação (20%); Planificação e a implementação de uma sessão de ensino/aprendizagem teórica e outra prática (20% + 20%).

#### CANOAGEM

Dossier (20%) (individual); Intervenção Pedagógica (20%) (individual); Desempenho prático, participação e assiduidade (20%) (individual); elaboração de 1 microciclo semanal (20%)(individual); teste escrito (20%).

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 Española de Piragüismo (1993). Piragüismo (I) e (II). Madrid: Comité Olímpico Español

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

**Academic Year** 2018-19

**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** «INFORMAÇÃO NÃO DISPONIVEL»

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
Carlos Manuel Varela Gordinho	OT; PL; TP	TP2; PL2; OT2	30TP; 30PL; 7.5OT
André Amaral Ferin	OT; PL; TP	TP1; PL1; OT1	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**

TEORIA GERAL DO TREINO DESPORTIVO, ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS I, DESPORTOS NÁUTICOS II, DESPORTOS NÁUTICOS I, METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO, PEDAGOGIA DO DESPORTO, ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS II

**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 (20%); Team Work (20%); Participation (20%); Planning and implementation of a theoretic session and another pratic session (20% + 20%).

### CANOEING

Portfolio ( 20% - individual work); Intervention session (20% - individual work); Participation (20% - individual work); construction of a micro cycle (20% - individual work); Writen Test (20%).

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 Española de Piraguismo (1993). Piraguismo (I) e (II). Madrid: Comité Olímpico Español.

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