

Unidade Curricular	Teoria e Metodologia do Treino Desportivo		Área Científica	Ciências do Desporto	
Licenciatura em	Desporto - Minor em Recreação e Lazer		Escola	Escola Superior de Educação de Bragança	
Ano Letivo	2020/2021	Ano Curricular	3	Nível	1-3
Tipo	Semestral	Semestre	1	Créditos ECTS	6.0
Código	9563-625-3105-00-20				
Horas totais de trabalho	162	Horas de Contacto	T -	TP 62	PL 10
			TC -	S -	E -
			OT -	O -	

T - Ensino Teórico; TP - Teórico Prático; PL - Prático e Laboratorial; TC - Trabalho de Campo; S - Seminário; E - Estágio; OT - Orientação Tutoria; O - Outra

Nome(s) do(s) docente(s) José Augusto Afonso Bragada

### Resultados da aprendizagem e competências

No fim da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:

1. Conhecer e caracterizar as capacidades motoras: condicionais e coordenativas;
2. Conhecer e caracterizar os principais meios e métodos de treino das diferentes capacidades motoras;
3. Conhecer e caracterizar as diferentes estruturas da planificação do treino desportivo;
4. Conhecer e compreender as diferentes formas de avaliação e determinação da carga de treino;
5. Resolver problemas concretos baseando-se nos conhecimentos teóricos adquiridos;
6. Conhecer as fases de aprendizagem da técnica desportiva. Conhecer formas de organização dos atletas, formas de ensino e de apresentação das técnicas desportivas.
7. Aplica os conhecimentos adquiridos na planificação de treino, conforme a modalidade desportiva em questão;
8. Defender publicamente os trabalhos realizados

### Pré-requisitos

Antes da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:

1. Compreender, interpretar e analisar textos específicos desta área de conhecimento.
2. Ter alguma experiência da prática de treino em algumas modalidades desportivas.

### Conteúdo da unidade curricular

As capacidades motoras (conceitos e exemplos); Formas de Treino das capacidades motoras; A estruturação da planificação do treino desportivo; A aprendizagem das técnicas desportivas. As técnicas, os meios e os métodos de ensino.

### Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Capacidade Motoras
  - Capacidade condicionais: Força, Velocidade, Resistência e Flexibilidade.
  - Coordenativas: reacção, ritmo, equilíbrio, orientação espacial e diferenciação cinestésica.
  - Noção de habilidade motora
2. Fundamentos do treino desportivo.
  - Princípios do treino: Continuidade, Progressão, Multilateralidade, Alternância e Individualização.
  - Carga e repouso como componentes do treino. Avaliação da carga de treino ; Repouso activo e passivo.
3. Classificação dos exercícios
  - Diferentes formas de determinação da intensidade dos exercícios
  - Noção de carga potencial máxima
4. Determinação da intensidade dos exercícios de treino.
5. Metodologia do treino das diferentes capacidades motoras condicionais.
  - Métodos de treino da resistência: Contínuos, intervalados, repetitivos e competitivos.
  - Métodos de treino da força: Circuito, pliométrico, standard, piramidal.
  - Métodos de treino da velocidade: Standard, repetitivo.
  - Métodos de treino da flexibilidade: standard, "facilitação proprioceptiva neuromuscular.
6. Estruturas da planificação do treino desportivo - sessão, microciclo, mesociclo e macrociclo.
7. Fases de aprendizagem da técnica desportiva
8. Os meios, os métodos e as técnicas de ensino:
  - Formas de organização da actividade dos sujeitos durante a sessão de treino.
  - O tempo útil de aprendizagem
  - Importância da demonstração
  - Sequência típica de apresentação das actividades
  - Métodos analítico, global e misto.
9. Planificação de treino aplicando os conhecimentos adquiridos.
  - Elaboração de um plano de treino (individual ou em grupo)
  - Apresentação à turma
  - Defesa individualizada do plano de treino perante o docente

### Bibliografia recomendada

1. Bragada, J (2002): Os jogos tradicionais e o desenvolvimento das capacidades motoras na escola. CEFD
2. Kraemer WJ and Fleck SJ (2008): Como otimizar o treino da fuerza. Eds Arkan Books. Madrid
3. Billat V (1988): Physiology et methodologie de l'entraînement - de la théorie à la pratique. De Boeck Université. Paris, Bruxelles
4. Fahaeey T (2006): Basic weight training for man and woman. 8th ed. McGraw-Hill
5. Troop B (2009): Coaching young athletes. Ed: Peak Performance

### Métodos de ensino e de aprendizagem

Sessões teórico-práticas e trabalho de campo. Sessões tórias de apoio à realização dos trabalhos individuais e de grupo;

### Alternativas de avaliação

1. Avaliação Contínua - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
  - Prova Intercalar Escrita - 70% (Média dos testes intermédios.)
  - Temas de Desenvolvimento - 30% (Planificação de treino. Apresentação e defesa)
2. Avaliação por exame - (Ordinário, Trabalhador) (Recurso, Especial)
  - Exame Final Escrito - 100%

## Língua em que é ministrada

Português

## Validação Eletrónica

José Augusto Afonso Bragada	José Augusto Afonso Bragada	Catarina Margarida Silva Vasques	António Francisco Ribeiro Alves
09-10-2020	09-10-2020	12-10-2020	12-10-2020