



GUIA INFORMATIVO INFORMATIVE GUIDE ECTS



MODALIDADE DESPORTIVA I

Ano 1	ECTS 15	Horas/semana T=1h T/P=2h PL=4h
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)	
Docentes	<p>Prof. Doutor Pedro Sequeira, Professor-Coordenador (psequeira@esdrm.pt)</p> <p>Mestre Alexandre Santos, Professor Adjunto (asantos@esdrm.pt)</p> <p>Mestre António Moreira, Professor Adjunto (antmoreira@esdrm.pt)</p> <p>Mestre Hugo Louro, Professor Adjunto (hlouro@esdrm.pt)</p> <p>Mestre João Paulo Costa, Professor Adjunto Equiparado (jpcoستا@esdrm.pt)</p> <p>Mestre Marta Ribeiro Martins, Professora Adjunta Equiparada (martamartins@esdrm.pt)</p> <p>Mestre Paulo Paixão Miguel, Professor Adjunto (ppaixmiguел@esdrm.pt)</p> <p>Mestre Renato Fernandes, Assistente de 2º Triénio (rfernandes@esdrm.pt)</p> <p>Dr.ª Ana Teresa, Equiparada a Assistente de 1º Triénio (conceicaoana@hotmail.com)</p> <p>Dr. Helder Silva, Equiparado a Assistente de 2º Triénio (helder4silva@gmail.com)</p> <p>Dr.ª Joana Macedo, Equiparada a Assistente de 1º Triénio (jmacedoliveira@vtel.pt)</p> <p>Dr. João Chú, Equiparado a Professor Adjunto (joaochu@netcabo.pt)</p> <p>Dr. João Simões, Equiparado a Assistente de 2º Triénio (jpisimoes@sapo.pt)</p> <p>Dr. José Souza, Equiparado a Assistente de 1º Triénio (presidente@fpt.pt)</p> <p>Dr. Júlio Reis, Equiparado a Professor Adjunto (julio.marquesreis@gmail.com)</p> <p>Dr. Nuno Loureiro, Equiparado a Assistente de 1º Triénio (nunoloureiro@iol.pt)</p> <p>Dr. Pedro Felner, Equiparado a Professor Adjunto (pfelner@hotmail.com)</p> <p>Dr. Ricardo Dionísio, Equiparado a Assistente de 1º Triénio (ricardoznuno@gmail.com)</p>	
Objectivos:	<p>Esta disciplina deve preparar o aluno para ser capaz, por um lado de adquirir os conhecimentos de índole técnico-científica, e ao mesmo tempo, criar uma capacidade de reflectir a prática, para que lhe sejam ministrados instrumentos para uma segura intervenção técnica, e sejam potencializadas capacidades de adaptação e inovação que possibilitem o sucesso profissional futuro relativos à modalidade desportiva escolhida pelo próprio.</p> <p>Mais especificamente, pretende-se que os alunos possuam os seguintes conhecimentos e competências:</p> <ul style="list-style-type: none">• Conhecimento histórico da modalidade;• Conhecimento do quadro organizativo da modalidade;• Conhecimento teórico e prático dos conteúdos técnicos da modalidade;• Observação e reflexões partilhadas acerca de situações retiradas de contexto real da modalidade com base nos conteúdos ministrados;• Reconhecer e identificar em situação de treino e/ou competição os conteúdos ministrados;• Iniciar o contacto com o contexto sócio-profissional da modalidade através de observação de treinos e/ou competições;• Identificar e caracterizar os diferentes contextos sócio-profissionais existentes na modalidade.	
Conteúdos:	<p>Derivado da especificidade desta UC que é composta por várias modalidades desportivas, apresentaremos uma ficha para cada uma delas, onde estarão expressos os objectivos específicos das mesmas.</p>	
Avaliação:	<p>O modelo de avaliação é específico a cada modalidade desportiva, visto que cada uma apresenta um conhecimento e contexto de aplicação diferenciado. No entanto, todos os modelos de avaliação deverão cumprir com o que se apresenta no programa geral, indo ao encontro dos objectivos delineados para a UC. Em qualquer modelo de avaliação irá constar os seguintes processos de avaliação relativos à Época Normal: a) Avaliação Contínua - Neste processo de avaliação, os modelos de avaliação específicos irão discriminar as condições de acesso e critérios de adesão, bem como os elementos de avaliação exigidos e métodos utilizados. A classificação final da UC será igualmente definida por cada modalidade desportiva e de acordo com os elementos de avaliação nela incluídos. b) Exame Final - De acordo com o RACC da ESDRM, sendo obrigatório que o aluno seja sujeito a uma avaliação prática (AP), escrita (AE) e oral (AO), independentemente da modalidade. Em todas as avaliações, o aluno terá de ter pelo menos 10 valores, caso contrário é considerado imediatamente reprovado. A classificação final da UC deverá cumprir com a seguinte ponderação: $[(AP \times 40) + (AE \times 40) + (AO \times 20)] / 100$</p> <p>De acordo com o artigo 19º (Alunos em Situação Especial) do RACC da ESDRM, cada docente das diferentes modalidades desportivas deverá cumprir com os regulamentos específicos inerentes às situações especiais. No entanto, destacamos que nesta UC teremos um conjunto de modalidades desportivas (todas à excepção do Futebol e Natação) que funcionarão em regime tutorial. Nestes casos, os alunos que frequentarão essas modalidades cumprirão o estipulado pelo programa específico da mesma, sempre em total sintonia com o programa geral.</p> <p>Relativamente à Época de Recurso e Época Especial, e de acordo com o RACC da ESDRM, o exame final será composto obrigatoriamente por uma avaliação prática, escrita e oral, utilizando-se para a classificação final do aluno a mesma fórmula do exame final da época normal. Em todas as avaliações, o aluno terá de ter pelo menos 10 valores, caso contrário é considerado imediatamente reprovado.</p>	
Bibliografia principal:	Bibliografia específica a cada modalidade desportiva apresentada na Ficha de UC específica.	



GUIA INFORMATIVO

INFORMATIVE GUIDE

ECTS

MODALIDADE DESPORTIVA I - ANDEBOL	
Ano 1	ECTS 15 Horas/semana T=1h T/P=2h PL=4h
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)
Docentes	Prof. Doutor Pedro Sequeira, Professor-Coordenador (psequeira@esdrm.pt)
Objectivos:	<ul style="list-style-type: none">• Conhecer as técnicas e estratégias avançadas da modalidade.• Conhecer os principais instrumentos específicos de condução e avaliação do processo de treino da modalidade.• Observar, analisar e reflectir as performances de atletas e equipas de nível elevado em situações de treino e competição.• Conhecer conceitos essenciais do Andebol.• Desenvolver competências de análise objectiva do processo de treino no Andebol.• Conhecer e utilizar sistemas de observação que objectivem a análise e a interpretação do treino desportivo.• Conhecer os resultados mais significativos da investigação no Andebol, nas suas implicações teóricas e metodológicas.
Conteúdos:	<p>Táctica Individual</p> <ul style="list-style-type: none">• Utilização do passe como meio táctico• Fintas / Mudanças de Direcção <p>Táctica Colectiva</p> <ul style="list-style-type: none">• Bloco• Bloqueio• Ecrã• Construção de Movimentações• Deslizamentos / Trocas defensivas• Transição defesa / ataque• Trabalho conjunto entre a defesa e o Guarda-Redes <p>Sistemas e Fases do Jogo</p> <ul style="list-style-type: none">• Sistemas defensivos 6:0, 3:2:1, 5:1, 4:2, 3:3, 1:5, 5+1, 4+2, 3+3 e HxH• Sistemas atacantes contra os diversos sistemas defensivos• Atacar e defender em superioridade/inferioridade numérica• Adaptação do treino às Regras e Regulamentos <p>Metodologia e Pedagogia do treino de Andebol</p> <ul style="list-style-type: none">• Periodização (Desde os planos plurianuais até ao microciclo)• Sessão de treino (Organização / Tarefas / Exercícios)• Trabalho das Capacidades Condicionais e Coordenativas no Andebol• Técnicas de Intervenção Pedagógica• Estilos de ensino
Avaliação:	<p>Modelo de Avaliação Contínua</p> <p>Vão ser avaliadas a componente teórica e a componente prática.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ A componente teórica é constituída por um trabalho.▪ A componente prática é constituída por: Domínio Motor (40%) - Qualidade da participação nas tarefas propostas no decurso do processo de ensino-aprendizagem; Domínio Cognitivo (30%) - Capacidade de compreensão das tarefas práticas propostas; Domínio Sócio-Afectivo (30%) - Assiduidade e empenho nas actividades propostas e relacionamento inter-grupo.▪ Cada uma das componentes corresponde a 50 % da nota final do bloco.▪ Nenhuma das componentes poderá ser inferior a 10 (dez) valores. <p>Modelo de avaliação final</p> <p>É constituído por prova uma prova prática, escrita e oral. Se a nota obtida for igual ou superior a dez na prova prática, realiza de seguida a prova oral. Posteriormente, os alunos realizam a prova escrita.</p>
Bibliografia principal:	<ul style="list-style-type: none">• Alves, R., Pinheiro, V. & Sequeira, P. (2005). As competências do treinador de andebol: os aspectos educativos. In resumos do Congresso de Andebol "Mais treino, Treinar mais cedo, Formar com Ética". Lisboa.• Alves, R. & Sequeira, P. (2004). Tempo de Jogo e Tempo de Pausa na competição de Jovens em Andebol. Um estudo no escalão de Iniciados Masculinos. In resumos do Congresso de Andebol "Perspectivas de Treino no Futuro". Rio Maior.• Alves, R. (1998). Análise das Expectativas e do Comportamento do Treinador em Competição. Tese de Mestrado não publicada. Lisboa: UTL-FMH.• Azevedo, P. (2002). A Intervenção Pedagógica dos Treinadores de Andebol. Tese de Mestrado não publicada. Lisboa: UTL-FMH.• Garcia, J. (1991). Balonmano, Fundamentos y Etapas de Aprendizage. Madrid: Editorial Gymnos.• Garcia, J. (1994). Balonmano: Metodología y alto rendimiento. Barcelona: Editorial Paidotribo.• Martini, K. (1983). O andebol. Mem Martins: Publicações Europa-América.• Oliveira, F. (1995). Ensinar o Andebol. Porto: Campo das Letras.• Ribeiro, M. (2002). Andebol de 5...é a valer!. Lisboa: Federação de Andebol de Portugal.• Ribeiro, M. & Volossovitch, A. (2004). Andebol 1. O ensino do Andebol dos 7 aos 10 anos. Lisboa: Edições FMH e FAP.• Santos, A. (1997). A Relação Treinador-Atleta. A Titularidade como determinante na percepção dos comportamentos do Treinador em Andebol. Tese de Mestrado não Publicada. Lisboa: UTL-FMH.• Sequeira, P. (1998). Análise do Pensamento, da Acção e da Reacção no Feedback nos Treinadores de Andebol dos Escalões de Formação. Tese de Mestrado não publicada. UTL-FMH. Lisboa.• Sequeira, P. (2004). Ficha de Observação. In resumos do Congresso de Andebol "Perspectivas de Treino no Futuro". Rio Maior.• Sequeira, P. & Rodrigues, J. (2006). Pre- and post-decisions of top handball coaches before and after games and training sessions. In resumos do 11º Congresso do European College of Sport Science. Lausanne-Suíça.



GUIA INFORMATIVO INFORMATIVE GUIDE ECTS



MODALIDADE DESPORTIVA I - ATLETISMO	
Ano 1	ECTS 15 Horas/semana T=1h T/P=2h PL=4h
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)
Docentes	Mestre Paulo Paixão Miguel, Professor Adjunto (ppaixmigu@esdrm.pt)
Objectivos:	<ul style="list-style-type: none">• Conhecer as diferentes disciplinas do Atletismo e as suas técnicas;• Realizar os diferentes gestos técnicos das disciplinas atléticas, associando as capacidades de observação e correcção;• Caracterizar o Treino do Jovem Atleta;• Conhecer e aplicar as principais regras da F.I.A.A.
Conteúdos:	<p>Introdução à disciplina de Atletismo: funcionamento, objectivos, avaliação e conteúdos.</p> <p>O Atletismo: As disciplinas que integram a modalidade; As épocas de competição; As pistas; Dados histórico-sociais da modalidade; Organização Estrutural do Atletismo</p> <p>O Treino do Jovem no Atletismo: O treinador e o jovem no atletismo; O atletismo para o jovem; O jogo, a equipa e a competição no atletismo; As etapas de formação do jovem no atletismo (Iniciação, Orientação, Especialização e Alto Rendimento); Materiais didácticos no treino do jovem no atletismo</p> <p>As Corridas</p> <ul style="list-style-type: none">• As Corridas de Velocidade: O programa de provas; A técnica de corrida; A técnica de partida; As fases da corrida (Partida, Aceleração, Velocidade Máxima e Resistência à Velocidade Máxima); As corridas de estafetas; A técnica e tática na corrida de estafetas; Regulamento das provas de velocidade• As Corridas de Barreiras: Análise técnica das corridas de 100/110m b. e 400m bar.; As fases da corrida de barreiras (Corrida à 1ª bar., Transposição das bar., Corrida entre bar. e Corrida para a meta); Regulamento das corridas de barreiras;• As Corridas da Meio Fundo, Fundo e Obstáculos: O Programa de Provas; Características específicas ; Principais meios e métodos de treino da resistência utilizados no atletismo; Regulamento das corridas de meio fundo, fundo e obstáculos• A Marcha de competição: O Programa de Provas; A Técnica de marcha; Iniciação à marcha de competição; Regulamento das provas de marcha• Os Saltos: O Programa de Provas; Regulamento das provas de saltos• Salto em Comprimento: As fases do salto em comprimento (Corrida de balanço, Ligação corrida-chamada, Chamada, Suspensão, Queda ou recepção); Técnicas de execução do salto em comprimento (Suspensão, Na passada e Tesoura); Treino técnico-condicional para o salto em comprimento• Salto Triplo: As fases do triplo salto (Corrida de balanço, Ligação corrida-chamada, Chamada, Hop, Step, Jump e Recepção); Técnica de execução do triplo salto; Treino técnico-condicional para o triplo salto• Salto em Altura: As fases do Salto em Altura (Corrida de balanço/ Corrida em Curva, O ritmo final de aproximação, Chamada, Transposição e Queda); Técnica de execução do Fosbury Flop; Treino técnico-condicional para o Salto em Altura• Salto com Vara: As fases do salto com vara (Corrida de balanço, Apresentação e encaixe da vara, Chamada, Penetração, Engrupamento, Posição em L, Posição em I, A rotação final e transposição e a Queda); A técnica de execução do Salto com Vara; Treino técnico-condicional para o Salto com Vara• Os Lançamentos: Programa de provas; Regulamento das provas de lançamentos• Lançamento do peso: Fases da técnica rectilínea (Posição de Partida, Deslizamento, Posição de Força, Arremesso/ Movimento Final); Fases da técnica giratória (Posição Preliminar, Partida, Fase Aérea, Contacto com o Solo, Posição Final e Saída do Engenho); Vantagens e desvantagens da técnica giratória; Técnicas de execução• Lançamento do Disco: Fases do lançamento do Disco (Oscilação Preliminar, Início da Rotação, Fase Aérea, Fase de Amortecimento e Fase de Aceleração Principal); Técnica de execução do Lançamento do Disco• Lançamento do Martelo: Fases do Lançamento do Martelo (Posição de partida e rotação preliminar; Ligação 2º molinete/ 1ª volta; Fase de duplo apoio; Fase de apoio único; Posição final e saída do Martelo); Técnica de execução do Lançamento do Martelo• Lançamento do Dardo: Modelo Técnico do Lançamento do Dardo e as suas Fases (Corrida de balanço; Armar o braço; Passo cruzado e impulso; Apresentação do dardo e duplo apoio; Arco tenso; Final do lançamento; Desequilíbrio e recuperação; Técnica de execução do Lançamento do Dardo• As Provas Combinadas: As Disciplinas de Provas Combinadas; A Tabela de Pontuação; Regulamento das Provas Combinadas
Avaliação:	<p>Avaliação contínua</p> <p>Conteúdos Teóricos - 1 Teste escrito</p> <p>Conteúdos Práticos - Provas Combinadas, realizadas após a abordagem teórica e prática das respectivas especialidades e em situação de competição simulada.</p> <p>Teórico-Práticos - Relatórios e trabalhos de observação por especialidade.</p> <p>Avaliação Final</p> <p>Todos os alunos que não obtiverem aprovação em avaliação contínua serão sujeitos a avaliação final.</p>
Bibliografia principal:	<ul style="list-style-type: none">• Bravo, J., Garcia, M., Gil, F., Landa L., Marín, J., Pascua, M., "Atletismo (I) - Carreras y Marcha", Ed. Real Federacion Española de Atletismo, 1996.• Bravo, J., López, F., Ruf, H., Seirul-lo, F., "Atletismo (II) - Saltos", Ed. Comité Olímpico Español, 1992.• Bravo, J., Martínez, J., Durán, J., Campos, J., "Atletismo (III) - Lanzamientos", Ed. Comité Olímpico Espanol, 1993.• Carnevalli, R., (1998) Curso de Formação de Treinadores de Lançamentos (F.P.A.), Coimbra - Documento não publicado.• Carvalho, J., (1996) Seminário Treino do Atleta Jovem - Barreiras (FPA), Lisboa, Documento não publicado.• Federation Française d' Athlétisme, "Athlétisme - Dossier Formation", Editions Reveu Education Physique et Sport.• FIAA - Manual 1994/95, Ed. FPA / CNJ.• Miguel, P.P. (2000) Técnica de corrida e técnica de barreiras, Programa FOCO 2000. ESDRM• Miguel, P.P. (2001) Atletismo - Colectânea de textos . ESDRM• Vázquez, R. Fernandez, (1998) "Lançamento do Dardo - Didáctica; Metodologia; Planificação do Treino", Curso de



GUIA INFORMATIVO INFORMATIVE GUIDE ECTS



Formação de Treinadores de Lançamentos (F.P.A.), Coimbra - Documento não publicado.	
MODALIDADE DESPORTIVA I - FUTEBOL	
Ano 1	ECTS 15 Horas/semana T=1h T/P=2h PL=4h
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)
Docentes	Mestre Alexandre Santos, Professor Adjunto (asantos@esdrm.pt) Mestre João Paulo Costa, Professor Adjunto Equiparado (jpcosta@esdrm.pt) Dr. Nuno Loureiro, Equiparado a Assistente de 1º Triénio (nunoloureiro@iol.pt) Dr. Ricardo Dionísio, Equiparado a Assistente de 1º Triénio (ricardoznuno@gmail.com)
Objectivos:	<ul style="list-style-type: none">Saber os principais factos históricos e as instituições do futebol mundial e nacional;Conhecer as perspectivas de análise e as metodologias de abordagem dos jogos desportivos colectivos em geral e do futebol em particular;Identificar/conhecer a natureza do jogo de futebol, encarado como um sistema aberto, e organizado em subsistemas;Conhecer o jogo de futebol, através da análise sistemática, entendendo os diferentes componentes estruturais do jogo e o seu modelo técnico-táctico através da sua organização e regulação.
Conteúdos:	<p>A. FUTEBOL: HISTÓRIA E INSTITUIÇÕES As origens do futebol; O futebol em Portugal; A FIFA, a UEFA e o IB; A FPF e os seus órgãos; As Associações de futebol; A Liga Profissional de Futebol; A Associação Nacional dos Treinadores de Futebol</p> <p>B. FUTEBOL: JOGO DESPORTIVO COLECTIVO As perspectivas de Análise (Perspectiva Associativista; Perspectiva Gestaltista; Perspectiva Estruturalista); As Metodologias de abordagem; Os Modelos Didácticos; A Natureza do Jogo de Futebol; Futebol - um sistema aberto; A Organização do Jogo de Futebol (O subsistema cultural; O subsistema estrutural; O subsistema metodológico; O subsistema técnico-táctico; O subsistema táctico-estratégico); O Rendimento em JDC (A Estrutura e dinâmica do rendimento em futebol; Factores de rendimento em futebol); Leis do Jogo de Futebol</p> <p>C. ANÁLISE SISTEMÁTICA DO JOGO DE FUTEBOL As Fases do Jogo de Futebol: Construção das acções ofensivas / Impedir a construção das acções ofensivas (Equilíbrio defensivo); Criar situações de finalização / Anular situações de finalização (Recuperação defensiva); Finalização / Impedir a finalização (Defesa propriamente dita); Objectivos, vantagens e desvantagens de cada fase do jogo Princípios do Jogo: Fundamentais e Específicos Factores do Jogo: Acções individuais de ataque e de defesa (Técnicas de remate e cabeceamento e de guarda-redes; Técnicas de recepção/controlo, condução e passe e de interceptação; Técnicas de drible-finta e simulação e de desarme; Técnicas de desmarcação/deslocamento ofensivo e de marcação/deslocamento defensivo; Técnicas de carga; Técnicas de lançamento de linha lateral; Técnicas de guarda-redes); Acções colectivas de ataque e de defesa: Deslocamentos ofensivos e defensivos; Permutações /compensações, desdobramentos e dobras; Combinações tácticas; Cortinas/écrans; Temporização; Esquemas tácticos; Tarefas e funções; Circulações tácticas</p> <p>D. MODELO TÉCNICO-TÁCTICO DO JOGO DE FUTEBOL As invariantes estruturais do jogo de futebol: O número; O espaço; O tempo Organização do Jogo: Sistema de jogo (Objectivos; Evolução dos sistemas de jogo; Racionalização do espaço de jogo; Racionalização das tarefas e missões tácticas dos jogadores; Os princípios orientadores do comportamento técnico-táctico); Método de Jogo (Objectivos; Métodos de jogo ofensivo; As diferentes formas de organização do ataque; O jogo directo e indirecto; A circulação táctica; Métodos de jogo defensivo; As diferentes formas de organização da defesa; As relações entre o método ofensivo e defensivo); Estabelecimento de um ritmo de jogo definido (O tempo de jogo; O ritmo de jogo); Meios fundamentais de adequação das respostas tácticas às situações de jogo; O comportamento técnico-táctico dos jogadores (As acções individuais Ofensivas e Defensivas; As acções colectivas Ofensivas e Defensivas); Modelo de Jogo; Estrutura e organização dinâmica da equipa; Regulação do Jogo (A táctica; Plano táctico especial (estratégia e plano de jogo))</p> <p>E. IDENTIFICAÇÃO E CARACTERIZAÇÃO DAS GRANDES TENDÊNCIAS EVOLUTIVAS DO JOGO Observação / análise do jogo: Estudos realizados (componente motora e técnico-táctica); Tendências evolutivas do modelo técnico-táctico do jogo de futebol; Os sistemas de jogo; Os métodos de jogo; Universalidade versus especialização dos jogadores; A importância do conhecimento da equipa adversária; As modificações às Leis de jogo</p>
Avaliação:	<p>Avaliação Contínua Para que o aluno esteja sujeito ao processo de avaliação contínua deverá estar presente em 2/3 das aulas dadas ao longo do ano, e terá de realizar as actividades de avaliação propostas. Elementos de Avaliação:</p> <p>1. Avaliação Prática (AP), realizada em aula através de dois parâmetros: a) Execução das tarefas motoras (desempenho motor), avaliada de forma continuada ao longo das aulas; b) Observação/Identificação das componentes críticas dessas mesmas execuções, avaliada de forma continuada ao longo das aulas e de forma pontual através da realização de fichas de observação ou relatórios.</p> <p>2. Avaliação Teórica (AT), que consta da realização de 2 (duas) frequências. Ponderações: Avaliação Prática (AP) = 60% + Avaliação Teórica (AT) = 40%</p> <p>Avaliação Final</p> <p>a) Avaliação Prática (AP), realizada em sistema de aula e/ou através da realização de teste, com questões de componente prática;</p> <p>b) Avaliação Teórica (AT) - realização de Exame escrito;</p> <p>c) Avaliação Oral (AO) - realização de perguntas.</p>
Bibliografia principal:	<ul style="list-style-type: none">Castelo, Jorge. "Futebol, Actividade Física e Desportiva", Edições FMH (Livro + CD)Castelo, Jorge F. (1996) <i>Futebol - A Organização do Jogo</i>. Edição do autor, Lisboa.Costa, J. & Rosado, A (2007). "Análise Descritiva da percepção dos treinadores de futebol a cerca do seu perfil de competências", Livro de Comunicações (CD-ROM com ISBN: 978-972-8686-32-8) do 1º Congresso Internacional de Jogos Desportivos - "Olhares e Contextos da Performance - da Iniciação ao Rendimento", Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, 12 a 14 de Julho de 2007.F.I.F.A. (1997) <i>Guia universal para árbitros - Leis do jogo</i>. Edição da F.P.F., Lisboa.Garganta, J. (1995) Para uma Teoria dos Jogos Desportivos Colectivos. Em: <i>O Ensino dos Jogos Desportivos</i>. Amândio



GUIA INFORMATIVO INFORMATIVE GUIDE ECTS



	Graça e José Oliveira Editores. FCDEF-UP. • Mombaerts, Érick (1991) Football - De l'analyse du jeu à la formation du joueur. Éditions Actio. Joinville-le-Pont. • Queiroz, Carlos L. (1986) <i>Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol</i> . FPF, Lisboa.
--	---

	MODALIDADE DESPORTIVA I - GINÁSTICA
Ano 1	ECTS 15 Horas/semana T=1h T/P=2h PL=4h
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)
Docentes	Dr. João Chú, Equiparado a Professor Adjunto (joaochu@netcabo.pt) Dr.ª Joana Macedo, Equiparada a Assistente de 1.º Triénio (jmacedoliveira@tvte.l.pt)
Objectivos:	<ul style="list-style-type: none">• Contextualização do desenvolvimento gímnico tendo em vista os diferentes ambientes: escola, clubes, autarquias, e outras entidades;• Vivências práticas com o objectivo de introdução e aperfeiçoamento dos gestos técnicos, designadamente os elementares;• Introdução de técnicas básicas de ajuda, com incidência na utilização da ajuda manual;• Promover a aquisição de conhecimentos teórico-práticos relativos aos processos da construção dos elementos gímnicos, nomeadamente na sistematização e organização dos aspectos físicos e técnicos da ginástica;• Promover a aquisição de conhecimentos teórico-práticos relativos aos processos do ensino-aprendizagem da ginástica;• Promover a aquisição de conhecimentos ao nível das propriedades e montagem/desmontagem dos equipamentos e materiais gímnicos, assim como os materiais auxiliares de aprendizagem.
Conteúdos:	<ol style="list-style-type: none">1. Enquadramento Institucional;2. História e desenvolvimento da Ginástica;3. Caracterização das modalidades gímnicas;4. Terminologia geral e específica;5. Etapas da Formação gímnica;6. Desenvolvimento das Capacidades Física e competências Técnicas para execução de elementos gímnicos elementares, nas diferentes modalidades gímnicas:<ol style="list-style-type: none">6.1. Ginástica Artística Feminina;6.2. Ginástica Artística Masculina;6.3. Trampolins;6.4. Ginástica Rítmica;6.5. Ginástica Aeróbica Desportiva;6.6. Desportos Acrobáticos;6.7. Ginástica para Todos.7. Tipologia, classificação e prática de Ajudas Manuais e Materiais;8. Elaboração de fichas técnicas de sistematização dos elementos gímnicos;9. Relação inter e intra elementos gímnicos - visão integrada no seio de cada modalidade e relação entre as diversas modalidades gímnicas;
Avaliação:	Avaliação Contínua Para atribuição da Nota Final à disciplina, as notas terão a seguinte ponderação: <ul style="list-style-type: none">• Nota Teórica: 30%<ul style="list-style-type: none">◦ Realização de trabalhos em cada vertente gímnica.• Nota Prática: 60%<ul style="list-style-type: none">◦ Execução de elementos e combinações de elementos gímnicos;◦ Avaliação das técnicas de ajuda.• Nota de Complemento: 15% Entenda-se como Nota de Complemento, as notas atribuídas a: <ul style="list-style-type: none">◦ Assiduidade e Pontualidade;◦ Atitude e empenho face às tarefas propostas;◦ Participação em acções de formação, seminários ou similares, previamente validados pelo docente da disciplina. Avaliação Final De acordo com o programa geral.
Bibliografia principal:	<ul style="list-style-type: none">• ARAÚJO, C. (2002). Manual de Ajudas em Ginástica. Editor Carlos Araújo• CARRASCO, R. (1972). Essai de systématique d'enseignement de la gymnastique aux agrés. Vigot, Paris.• CARRASCO, R. (1976). Gymnastique - Pédagogie des agrés. Vigot, Paris.• FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA. Códigos de Pontuação.• FÉDÉRATION FRANÇAISE DE GYMNASTIQUE (1997). Mémento des Activités Gymniques.• MIYAKE, S.; FONSECA, E. (1999). PlayGYM - Ginástica de Aparelhos para Clubes, Escolas e Autarquias. FPG, Edição CEFD, Lisboa• Moreira, J. & Araújo, C. (2004). Manual Técnico e Pedagógico de Trampolins. Porto Editora, Lda.• PEIXOTO, C. (1984). Ginástica Desportiva. ISEF, CDI, Cruz Quebrada.• PEIXOTO, C. (1988). Ginástica Desportiva 2. ISEF, Serviço de Edições, Cruz Quebrada.• PEIXOTO, C. (1990). Trampolins Elásticos - Sistematização da Aprendizagem. FMH, Serviço de Edições Cruz Quebrada.• PEIXOTO, C.; FERREIRA, V. (1993). A Ajuda Manual - Atitude Corporal Face ao Executante. FMH, Serviço de Edições, Cruz Quebrada.• SMOLEUSKY, V.; GAVERDOUSKIY, I. (1996). Tratado general de gymnasia artistica deportiva. Editorial Paidotribo, Barcelona.



GUIA INFORMATIVO
INFORMATIVE GUIDE
ECTS

	MODALIDADE DESPORTIVA I - HOQUEI EM PATINS	
Ano 1	ECTS 15	Horas/semana T=1h T/P=2h PL=4h
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)	
Docentes	Dr. João Simões, Equiparado a Assistente de 2º Triénio (jpjsimoes@sapo.pt)	
Objectivos:	Possibilitar ao aluno a aquisição de um conjunto de conhecimentos desportivos, gerais e específicos, que viabilizem uma competência técnica e profissional na intervenção como futuro treinador de Hóquei em Patins nos escalões de iniciação.	
Conteúdos:	História e Desenvolvimento da Patinagem e do Hóquei em Patins Caracterização da modalidade -Regras de Jogo -Regulamento Provas -Quadros Competitivos Iniciação à Patinagem -Conteúdos específicos -Regras de Segurança -Fases de Aprendizagem -Princípios de Intervenção	
Avaliação:	Avaliação Contínua Centrada nos seguintes elementos de avaliação: <i>História e Desenvolvimento da Patinagem e do Hóquei em Patins</i> <u>Objectivo</u> - Realizar uma aproximação histórica ao aparecimento da modalidade no Mundo e em Portugal. <i>Caracterização da modalidade</i> -Regras de Jogo -Regulamento Provas -Quadros Competitivos <u>Objectivos</u> - Conhecer o regulamento como elemento estruturante do jogo. - Conhecer o enquadramento Legal e Organizacional do Hóquei em Patins. - Conhecer as Características dos Quadros Competitivos da Modalidade. <i>Iniciação à Patinagem</i> -Conteúdos específicos -Regras de Segurança -Fases de Aprendizagem -Princípios de Intervenção <u>Objectivos</u> - Conhecer as características corporais do movimento. - Identificar e compreender os erros mais comuns na Patinagem. - Conhecer as regras de segurança. - Dominar os métodos de ensino dos primeiros passos bem como de iniciação à patinagem. - Identificar o perfil de treinador / monitor para esta fase de iniciação. - Conhecer as diferentes etapas de aprendizagem da Patinagem. Avaliação Final De acordo com o programa geral.	
Bibliografia principal:	<ul style="list-style-type: none">• ARAÚJO, J. (1987). “ O treino do treinador”, in Horizonte, vol. 4, n.º 22, pp. 114-119.• CURADO, J. (1991). Planeamento Treino e Preparação do Treinador. 2ª Edição. Editorial Caminho. Lisboa.• FOLGUERA, C.F.(s/d) Portería a cero. Iniciación al entrenamiento del portero de hockey sobre patines.• GONÇALVES, C. (1987). “Formação do treinador no âmbito da Pedagogia do Desporto”, in <i>Horizonte</i>, vol. 4, n.º 20, pp. 63-69.• HANSEN, H. (1995) Participação e envolvimento dos pais na educação. Abordagem em 10 etapas. Jornal de psicologia, 1995.• HONÓRIO, E. (1988). Hóquei em Patins - aspectos específicos da modalidade. Edição da Direcção Geral de Desportos. Desporto e sociedade, n.º 89, Fevereiro, 1988.• JORDI, P. e ISMAEL M. (1986). Hockey Total - Oviedo, Maio, 1986.• LOPES, Jorge (2001). Organização da Actividade do Monitor. Federação de Patinagem de Portugal.• MARQUES, A. (1991) - A especialização Precoce na Preparação Desportiva - Artigo da Revista de Treino Desportivo nº 19 - Março de 1991 pp 9 a 15.• MARTINS, J. PEDRO (1994). “Definição de uma simbologia específica para o Hóquei Patins” - Revista Magazine Patinagem - Fevereiro/98 - pp 1-5.• MARTINS, J. PEDRO (1999). “A Preparação das Selecções Nacionais de jovens” Federação de Patinagem de Portugal.• MEIRELES, J. Uma metodologia para o ensino do Hóquei em Patins• MOREIRA, A; HONÓRIO, E; RAMALHETE, A. Despertar o Hóquei em Patins. Associação Nacional de treinadores de Hóquei em Patins. I clinic. Amadora 1994.• MORI, I. (s/d). El portero de Hóquei. Federation Española de Patinage e Federacion de Patinage del principado Astúrias.• RODRIGUES, J. (1989). Análise do Feedback Pedagógico e da Reacção do Atleta. Diferenças entre Professores estagiários, Professores profissionalizados e Treinadores em situações semi-controladas de ensino do Voleibol. Tese de Mestrado não publicada. UTL-FMH. Lisboa.• SÉNICA, Luís. (1995). O treino específico do guarda-redes de Hóquei em Patins. Monografia apresentada com vista à discussão pública para a obtenção do grau de Licenciatura em Educação Física e Desporto pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.• SÉNICA, Luís (2001). Fases, princípios, factores, formas e métodos de jogo no Hóquei em Patins, Federação Patinagem de Portugal.	



GUIA INFORMATIVO INFORMATIVE GUIDE ECTS



	<ul style="list-style-type: none">• SÉNICA, Luís (2001). Simplificar o jogo para ajudar a formar. Federação Patinagem de Portugal.• SÉNICA, Luís (2001). O Treino específico do Guarda-redes de Hóquei em Patins. Federação
--	--

MODALIDADE DESPORTIVA II - NATAÇÃO	
Ano 1	ECTS 15 Horas/semana T=1h T/P=2h PL=4h
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)
Docentes	Mestre António Moreira, Professor Adjunto (antmoreira@esdrm.pt) Mestre Hugo Louro, Professor Adjunto (hlouro@esdrm.pt) Mestre Marta Ribeiro Martins, Professora Adjunta Equiparada (martamartins@esdrm.pt) Dr.ª Ana Teresa, Equiparada a Assistente de 1º Triénio (conceicaoana@hotmail.com)
Objectivos:	Esta disciplina deve preparar o aluno para ser capaz, por um lado de adquirir os conhecimentos de índole técnica, e ao mesmo tempo, criar uma capacidade de reflectir a prática, de forma a que lhe sejam ministrados instrumentos para uma segura intervenção técnica, e sejam potencializadas capacidades de adaptação e inovação que possibilitem o sucesso profissional futuro.
Conteúdos:	<ol style="list-style-type: none">1. <i>A História da Natação</i><ol style="list-style-type: none">1.1. A Natação nas Diferentes Culturas1.2. A Natação como Modalidade Desportiva1.3. A Natação e a actual cultura do Corpo e do Lazer2. <i>A Adaptação ao Meio Aquático</i><ol style="list-style-type: none">2.1. Noções Básicas de Aprendizagem Motora.<ol style="list-style-type: none">2.1.1. A Modificação da Estrutura Perceptivo-cinética na Adaptação ao meio-aquático2.1.2. A Modificação da Estrutura Morfológica na Adaptação ao meio-aquático2.1.3. A Modificação da Estrutura de Suporte na Adaptação ao meio-aquático2.1.4. Noções Básicas de Hidrostática e Hidrodinâmica.2.2. A Força de Impulsão; Densidade e Peso Específico2.3. Equilíbrio Hidrostático e Hidrodinâmico2.4. Os Diferentes Tipos de Escoamento2.5. Resistência Activa e Resistência Passiva.2.6. Posição Hidrodinâmica Fundamental.2.7. A Propulsão no meio aquático2.8. As Diversas Etapas do Processo de Adaptação ao Meio Aquático. (AMA)2.9. Cuidados Específicos com Populações com necessidades educativas especiais3. <i>Salvamento e Segurança em Actividades Aquáticas</i><ol style="list-style-type: none">3.1. Normas e procedimentos de segurança para a realização de actividades aquáticas, em diversos contextos, nomeadamente na Praia, na Piscina, em Lagos ou Rios.3.2. Técnicas de Salvamento3.3. Procedimentos de Salvamento em Piscina,<ol style="list-style-type: none">3.3.1. Técnicas de resgate da vítima dentro de água3.3.2. Planos de Evacuação dos Planos de água4. <i>As Técnicas da Natação Pura Desportiva</i><ol style="list-style-type: none">4.1. A Técnica de Crol4.2. A Técnica de Costas.4.3. A Técnica de Bruços.4.4. A Técnica de Mariposa.5. <i>Pólo aquático I</i><ol style="list-style-type: none">5.1 A História da modalidade5.2 Técnicas de deslocamento5.3 Jogos pré-desportivos5.4 Introdução ao mini-pólo6. <i>Natação Sincronizada I</i><ol style="list-style-type: none">6.1 Deslocamentos básicos: Braçadas, Pernadas, Eggbeater6.2 Posições e movimentos básicos;6.3 Movimentos específicos: Remadas sustentação e propulsivas.6.4 Figuras6.5 Esquemas.6.6 Conhecimento do Regulamento Técnico F.I.N.A. / F.P.N.
Avaliação:	A avaliação contínua dos estudantes efectua-se durante o ano lectivo através da elaboração de fichas de aula, trabalhos realizados, fórum e debates temáticos, que reflectem o processo de formação a que vão estando sujeitos. Para aprovação na disciplina é condição que os alunos tenham a nota das avaliações realizadas igual ou superior a 9,5 valores. Os alunos terão ainda de cumprir 2/3 de presenças (no mínimo) às aulas. A classificação final é obtida pela aplicação da seguinte fórmula, em cada um dos blocos temáticos: Nota Final = $T/F*0.4 + RO*0.4 + OC*0.2$ T (nota trabalho final) / F (nota da Frequência) + RO (média das notas dos relatórios de observação) + CA (notas critérios de avaliação durante as aulas) + Outros Critérios durante as aulas (OC): Assiduidade e participação; Conhecimento dos conteúdos; Articulação dos conteúdos com aspectos da actividade A classificação final é dada pela seguinte ponderação dos vários blocos temáticos: 1.AMA*0,35 + 2.Técnicas de nado*0,35 + 3.Salvamento*0,1 + 4.Natação Sincronizada I*0,1 + 5.Pólo aquático I*0,1. O aluno que cumpra os parâmetros a serem avaliados em avaliação contínua fica dispensado de ir a exame final. Caso não cumpra os referidos parâmetros terá que realizar exame a todo ou parte das componentes, mediante decisão do docente. A avaliação final será constituída por um exame prático, escrito e oral, de acordo com as ponderações definidas pelo Programa Geral.
Bibliografia principal:	<ul style="list-style-type: none">• Catteau, R., & Garoff, G. (1990). <i>O ensino da Natação</i>. São Paulo: Editora Manole.



GUIA INFORMATIVO
INFORMATIVE GUIDE
ECTS



- Chollet, D. (2003). *Natación Deportiva. Enfoque científico*. Barcelona: INDE.
- Hannula, D. (1995). *Coaching Swimming Sucessfully*. Champaign Illinois: Human Kinetics.
- Langendorfer, S., & Bruya, L. (1995). *Aquatic Readiness: Developing Water Competence in Young Children*. USA: Human Kinetics.
- Maglisho, E. (1994). *Swimming Even Faster*. USA Mayfield.
- Moreno, J. A. (2001). *Juegos acuáticos educativos*. Barcelona: INDE.
- Moreno, J. A., & Gutierrez, M. (1998). *Actividades acuáticas educativas*. Barcelona INDE.
- Reischle, K. (1993). *Biomecânica de la natacion*: Gymnos editorial.
- Sarmiento, P. (2000). *A experiência motora no meio aquático*: Omniserviços.
- Schmidt, P. (1997). *De la decouverte à la performance*. Paris: Éditions Vigot.
- Silva, A. J., Garrido, N., Amorim, V., Alves, F., Moreira, A., Campaniço, J., et al. (2003). *Bases Mecânicas das actividades aquáticas. Hidrostática: Clarificação de conceitos, implicações práticas e consequências para o ensino* (Sector editorial dos SDE ed.). Vila Real: UTAD.
- Palácios, J. (1999). *Salvamento y Socorrismo: una aproximación interdisciplinar*. A Coruña: Xaniño Editorial.
- Palácios, J. (2001). *2º Congreso de salvamento y socorrismo de Galicia*. Diputación provincial de A Coruña: Federacion de Salvamento y socorrismo de Galicia.
- Hannula, D. (1995). *Coaching Swimming Sucessfully*. Champaign Illinois: Human Kinetics.
- Maglisho, E. (1994). *Swimming Even Faster*. USA Mayfield.
- Grey, J. (1976). *Teaching Synchronised Swimming*. USA
- Sproule, L. Canadian International Synchro Consulting

	MODALIDADE DESPORTIVA I - TAEK-WONDO	
Ano 1	ECTS 15	Horas/semana T=1h T/P=2h PL=4h
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)	
Docentes	Dr. José Souza, Equiparado a Assistente de 1º Triénio (presidente@fpt.pt)	
Objectivos:	Possibilitar ao aluno a aquisição de um conjunto de conhecimentos desportivos, gerais e específicos que viabilizem uma competência técnica e profissional na intervenção como futuro treinador de Taekwondo nos diversos escalões de formação. Conhecer as perspectivas de análise e as metodologias de abordagem das modalidades desportivas individuais em geral e do Taekwondo em particular. Identificar/conhecer a natureza do combate de Taekwondo (desporto). Conhecer as componentes estruturais da cultura do Taekwondo e o seu modelo técnico-tático, através da análise sistemática.	
Conteúdos:	<p>Taekwondo: História e Instituições História: As origens do Taekwondo; Datas cronológicas; O Taekwondo em Portugal; O Mestre e o Treinador de Taekwondo Instituições e Organizações: A Associação de Taekwondo de Santarém (ATSant); The Korean Taekwondo Association (KTA); A Federação Portuguesa de Taekwondo (FPT); Conseil International du Sport Militaire (CISM); The European Taekwondo Union (ETU); The World Taekwondo Federation (WTF); The World Taekwondo Headquarters (KUKKIWON) Taekwondo: Arte Marcial e Desporto de Combate As perspectivas de análise: A perspectiva Associativista; A perspectiva Gestaltista; A perspectiva Estruturalista As metodologias de abordagem Os modelos didácticos A cultura do Taekwondo: Via Marcial (praticante marcial - não federado); Via Desportiva (praticante desportivo - federado) A Organização do Combate: O subsistema cultural, estrutural, metodológico, técnico-tático e tático-estratégico. Taekwondo: Arbitragem; Regras de Arbitragem (Combate); Análise Sistemática do Combate Componentes Estruturais: Fases do Combate (Constituição de atitudes ofensivas / Impedir a constituição de atitudes ofensivas; Criar situações de concretização / Anular atitudes de pontuação; Pontuar / Impedir a pontuação); Objectivos, vantagens e desvantagens de cada fase. Princípios do Combate: Fundamentais; Específicos Factores do Combate: Acções defensivas (a posição de combate, guarda aberta e fechada, deslocamentos e simulações, bloqueio e giros); Acções Ofensivas (a posição de combate, Guarda aberta e fechada, deslocamentos e simulações e giros). Análise Estratégica do Combate As invariantes estruturais do combate: Espaço; Tempo Organização dinâmica: Sistema; Objectivos; Racionalização do controlo espacial; Racionalização das tarefas de controlo da distância. Modelo: Objectivos Método de combate - Ofensivo e Método de combate - Defensivo. Regulação do combate A Tática e o Plano Tático especial (estratégia e plano).</p>	
Avaliação:	<p>A metodologia aplicada será centrada no processo ensino aprendizagem do aluno onde o seu trabalho contribuirá fortemente para a sua aprendizagem. As metodologias aplicadas serão: aulas teóricas e aulas teórico-práticas. A metodologia privilegiará o ensino presencial, fazendo com que a melhoria de conhecimentos dos alunos se efectue no confronto das dificuldades encontradas para a resolução das tarefas propostas nas aulas práticas com os conhecimentos adquiridos através do estudo da bibliografia fornecida e das discussões organizadas nas aulas.</p> <p>O processo de avaliação contínua centra-se na observação feita pelo docente, da intervenção do aluno, analisando-o segundo três parâmetros: 1) Domínio Motor (40%) - Qualidade da participação nas tarefas propostas no decurso do processo de ensino-aprendizagem; 2) Domínio Cognitivo (30%) - Conhecimentos teórico-práticos adquiridos. Poderão ser realizadas frequências, fichas, relatórios de participação, relatórios de observação ou trabalhos escritos com objectivo avaliativo durante este processo; 3) Domínio Sócio-Afectivo (30%) - Assiduidade e empenho nas actividades propostas. Para que o aluno seja aprovado, terá obrigatoriamente de obter uma classificação igual ou superior a 9,5 valores em cada um dos domínios anteriormente apresentados.</p> <p>A avaliação em exame final centra-se na prestação de uma prova escrita (50%) e de uma prova prática (50%), que versam os conteúdos programáticos. Para que o aluno seja aprovado, terá obrigatoriamente de obter uma classificação</p>	



GUIA INFORMATIVO

INFORMATIVE GUIDE

ECTS

	igual ou superior a 9,5 valores em cada das provas acima referidas.
Bibliografia principal:	<ul style="list-style-type: none">• Fargas, Ireno, (1990), "Taekwondo - Alta Competicion", Total Press, Barcelona, 1.º Edicion• Kim, Un-Yong, (1995), "Taekwondo Textbook", Edited Kukkiwon, Oh-Sung Publishing Co.• Fargas, Ireno, (1992), "Taekwondo", Compomar, S.L..• Choi, Hong, Hi, (1987), "Encyclopedia of Taekwon-do", TKD Enterprises• Chung, Hyun, Kuk, (1994), "Taekwondo Kyorugi Olympic Style Sparring", Turtle Press.• Costa, N, (1988), "Taekwon-do (Hiong)", Gráfica Imperial, Lda., Lisboa.• Colmenero, M., (1991), "Taekwondo - Arbitraje", Total Press• Hyang, B., Kim, (1989), "Taekwondo Fundamentos y Pumse", Talleres Gráficos de la M.C.E.Horeb,Barcelona• Park, Chong Soo, (1990), "Taekwon-do Curso Moderno Ilustrado", Editorial de Vecchi, Barcelona• Park, Y., H., Leibowitz, Jeff, (1993), "Taekwondo for Children", YH Park Publications Ltd• Park, Y.,H., Leibowitz, Jeff, (1993), "Fighting Back: Taekwondo For Women", YH Park Publications Ltd• Serge, T., (1985), "Taekwon-do Officiel", Editions Ninja Gerwin - Rouan• Fiadeiro, J., (Abr-Jun. 1984), in Ludens, Lisboa, Vol. 8 n.º 3, pág.35-39• Lima, A., (Nov-Dez. 1990), in Horizonte, Vol. VII, n.º 40, pág. 119-125• Sarmiento, P., Rosado, A. & Rodrigues, J., (Jun. 2000) Formação de Treinadores Desportivos, ESDRM.

MODALIDADE DESPORTIVA I - TÊNIS	
Ano 1º	ECTS 15 Horas/semana T=1h T/P=2h PL=4h
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)
Docentes	Dr. Pedro Felner, Equiparado a Professor Adjunto (pfelner@hotmail.com)
Objectivos:	<ul style="list-style-type: none">• Dotar o aluno de instrumentos técnicos e científicos necessários para a melhoria e aperfeiçoamento da sua intervenção como treinador;• Possibilitar ao aluno a aquisição de um conjunto de conhecimentos desportivos, gerais e específicos, que viabilizem uma competência técnica e profissional na intervenção como futuro treinador de ténis nas diversas áreas de intervenção profissional;• Proporcionar o contacto directo com as diversas dinâmicas de treino, desde os escalões de iniciação até ao alto rendimento.
Conteúdos:	<p>1 - CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE:</p> <ul style="list-style-type: none">- História e desenvolvimento da modalidade.- Caracterização da modalidade.- Competências profissionais do treinador de ténis e o mercado de trabalho. <p>2 - ESTUDO DAS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO JOVEM TENISTA:</p> <ul style="list-style-type: none">- Objectivos e características das diferentes etapas de desenvolvimento.- Planificação a longo prazo e definição do perfil do jogador. <p>3 - ESTUDO DO TREINO TÉCNICO:</p> <ul style="list-style-type: none">- Princípios biomecânicos.- Gestos técnicos básicos.- Gestos técnicos de situação.- Jogo de pés avançado.- Diagnostico e correcções técnicas.- Metodologias de ensino: estilos e métodos de ensino aplicados ao ténis.
Avaliação:	<p>A avaliação da UC será realizada de forma contínua através da:</p> <ul style="list-style-type: none">- Avaliação dos diversos documentos síntese e de pesquisa dos conteúdos programáticos leccionados;- Avaliação da componente prática relacionada com a intervenção/observação em contexto real ou simulado.
Bibliografia principal:	<ul style="list-style-type: none">• Elliot, B. (2007). Biomechanics and Tennis. Investigação e Ténis. Edições FMH.• Comité Olimpico Espanol (1993). Ténis (I). Comité Olímpico Espanol.• Comité Olimpico Espanol (1993). Ténis (II). Comité Olímpico Espanol.• Coutinho, C. (2007). Proposta metodológica para o desenvolvimento dos padrões biomecânicos no ténis. Investigação e Ténis. Edições FMH.• Crespo, M., Granitto, A & Miley, D. (2002). Trabajando com Jovens Tenistas. ITF Ltd.• Felner, P (2007). Desenvolvimento de Padrões Técnico-Tácticos no Serviço e na Resposta em Jogadores Sub 14. Investigação e Ténis. Edições FMH.• Grosser, M. & Schonborn, R. (2003). Competitive Tennis for Young Players. Meyer & Meyer Sport.• Groppel, J. (1993). Ténis para Jugadores Avanzados. Gymnos Editorial.• Mediero, L. (2001). Iniciación al Tenis. Tutor.• Mediero, L. (2000). Tenis Avanzado. Tutor.• ITF (1995). ITF Nivel 1 Manual de Entrenadores. ITF Ltd.• JTF (1998). ITF School Tennis Initiative Teacher`s Manual. ITF Ltd.• ITF (1999). Manual para Entrenadores Avanzados. ITF Ltd.• ITF (2003). Biomecánica Del Tenis Avanzado. ITF Ltd.• ITF (2006). Tennis Psychology. ITF Ltd. Schonborn, R. (2003). Advanced Techniques for Competitive Tennis. Meyer & Meyer Sport.• Schonborn, R. (1999). Ténis - Entrenamiento Técnico. Tutor Editorial.



GUIA INFORMATIVO INFORMATIVE GUIDE ECTS



MODALIDADE DESPORTIVA I - VOLEIBOL					
Ano 1	ECTS 15 Horas/semana T=1h T/P=2h PL=4h				
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)				
Docentes	Dr. Júlio Reis, Equiparado a Professor Adjunto (julio.marquesreis@gmail.com)				
Objectivos:	<ul style="list-style-type: none">• A especificidade na modalidade• Identificar e caracterizar as tendências evolutivas da modalidade• Novo sistema de pontuação na filosofia do jogo• Caracterizar esquema evolutivo da formação aos Seniores; alta competição• Identificar e caracterizar os exercícios de treino em Voleibol• Conhecer, identificar e dominar a planificação estratégica e tática				
Conteúdos:	<p>A Modalidade - Voleibol</p> <p>Conhecimento histórico da modalidade; Especificidade da modalidade; evolução da modalidade e perspectivas futuras; Nova filosofia de jogo; Código deontológico dos técnicos de Voleibol; Regras e regulamentos do Voleibol</p> <p>Exercícios de Treino em Voleibol</p> <p>O treino como formador pedagógico do atleta; Exercícios Analíticos; Exercícios complexos e formas jogadas; Organização dos exercícios de treino perante modelo conceptual; Sistematização dos exercícios; Estrutura do exercício perante objectivo</p> <p>Técnica</p> <p>O Treino; O Treino e desenvolvimento técnico do atacante e bloqueador de Zona 4; O Treino e desenvolvimento técnico do atacante e bloqueador de Zona 3; O Treino e desenvolvimento técnico do atacante e bloqueador de Zona 2; O Treino e desenvolvimento técnico do atacante de Zona 2ª linha; O Treino e desenvolvimento técnico do distribuidor; O Treino e desenvolvimento técnico do libero; A importância e a formação do libero</p>				
Avaliação:	<p>Avaliação Contínua</p> <ol style="list-style-type: none"><u>Elaboração de relatório de trabalho</u><u>Observação de jogos (Análise indirecta de jogo; Análise directa jogo)</u><u>Observação de Treinos e acompanhamento</u> (Análise directa ou indirecta de 1 treino semanal e intervenção)<ul style="list-style-type: none">• <u>Realização de frequências</u> (Teste sobre leis de jogo; Frequência sobre todos os itens abordados) <p>Avaliação global</p> <table border="1"><tr><td>Teórica - 40%</td><td>1ª Frequência - 20% + 2ª frequência - 20%</td></tr><tr><td>Prática - 60%</td><td>Observação de Treinos e acompanhamento (relatório de observação das U.T) - 10% + Relatório crítico de uma das equipas - 10% + Análise directa jogo - 10% + Análise indirecta de jogo - 10% + Elaboração de relatório de trabalho - 20%</td></tr></table> <p>A avaliação final será constituída por um exame prático, escrito e oral, de acordo com as ponderações definidas pelo Programa Geral.</p>	Teórica - 40%	1ª Frequência - 20% + 2ª frequência - 20%	Prática - 60%	Observação de Treinos e acompanhamento (relatório de observação das U.T) - 10% + Relatório crítico de uma das equipas - 10% + Análise directa jogo - 10% + Análise indirecta de jogo - 10% + Elaboração de relatório de trabalho - 20%
Teórica - 40%	1ª Frequência - 20% + 2ª frequência - 20%				
Prática - 60%	Observação de Treinos e acompanhamento (relatório de observação das U.T) - 10% + Relatório crítico de uma das equipas - 10% + Análise directa jogo - 10% + Análise indirecta de jogo - 10% + Elaboração de relatório de trabalho - 20%				
Bibliografia principal:	<ul style="list-style-type: none">• Fraga, Fiúza. <i>Conhecer o Voleibol</i>, Ed. Universitárias Lusófonas, Lisboa, sd.• <i>Regras Oficiais de Voleibol 1999 - 2000 (Aprovadas pela FIVB no XXVI Congresso Mundial em Tóquio)</i>, Ed. Federação Portuguesa de Voleibol, Espinho (1999).• Mesquita, I; Moutinho, C; Faria, R. (2003). <i>Investigação em Voleibol - Estudos Ibéricos</i> (1ª ed.). FCDEF-UP				