



GUIA INFORMATIVO INFORMATIVE GUIDE ECTS



MODALIDADE DESPORTIVA II

Ano 2	ECTS 14	Horas/semana T=1h T/P=2h PL=2h
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)	
Docentes	Prof. Doutor Pedro Sequeira, Professor-Coordenador (psequeira@esdrm.pt) Mestre Alexandre Santos, Professor Adjunto (asantos@esdrm.pt) Mestre António Moreira, Professor Adjunto (antmoreira@esdrm.pt) Mestre Hugo Louro, Professor Adjunto (hlouro@esdrm.pt) Mestre João Paulo Costa, Professor Adjunto Equiparado (jp costa@esdrm.pt) Mestre Marta Ribeiro Martins, Professora Adjunta Equiparada (martamartins@esdrm.pt) Mestre Paulo Paixão Miguel, Professor Adjunto (ppaixmiguelp@esdrm.pt) Mestre Renato Fernandes, Assistente de 2º Triénio (rfernandes@esdrm.pt) Dr.ª Ana Teresa, Equiparada a Assistente de 1º Triénio (conceicaoana@hotmail.com) Dr. Helder Silva, Equiparado a Assistente de 2º Triénio (helder4silva@gmail.com) Dr.ª Joana Macedo, Equiparada a Assistente de 1º Triénio (jmacedoliveira@vtel.pt) Dr. João Chù, Equiparado a Professor Adjunto (joaochu@netcabo.pt) Dr. João Simões, Equiparado a Assistente de 2º Triénio (jp simoes@sapo.pt) Dr. José Souza, Equiparado a Assistente de 1º Triénio (presidente@fpt.pt) Dr. Júlio Reis, Equiparado a Professor Adjunto (julio.marquesreis@gmail.com) Dr. Nuno Loureiro, Equiparado a Assistente de 1º Triénio (nunoloureiro@iol.pt) Dr. Pedro Felner, Equiparado a Professor Adjunto (pfelner@hotmail.com) Dr. Ricardo Dionísio, Equiparado a Assistente de 1º Triénio (ricardoznuno@gmail.com)	
Objectivos:	<p>Esta disciplina deve continuar a preparar o aluno para ser capaz, por um lado de adquirir os conhecimentos de índole técnico-científicos, 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 relativos à modalidade desportiva escolhida pelo próprio. Mais especificamente, pretende-se que os alunos possuam os seguintes conhecimentos e competências:</p> <ul style="list-style-type: none">• Conhecimento teórico e prático dos conteúdos técnicos da modalidade;• Conhecimento teórico e prático de processos de planeamento, intervenção e controlo relativos à modalidade;• Conhecimento das tendências evolutivas da modalidade;• Capacidade de análise crítica de situações de treino em contexto real de diferentes escalões etários e níveis competitivos;• Capacidade para identificar as tendências evolutivas da modalidade em situações de competição;• Capacidade de planeamento de um conjunto de treinos com e sem competição (microciclo competitivo e não competitivo)• Observação de processos de avaliação e controlo do treino em contextos reais;• Capacidade para intervir autonomamente em situações de treino simuladas;• Aumentar o contacto com o contexto sócio-profissional da modalidade através da colaboração no processo de planeamento e/ou de intervenção no processo de treino de um atleta ou equipa. <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>	
Conteúdos:	Derivado da especificidade desta UC que é composta por várias modalidades desportivas, apresentaremos uma ficha para cada uma delas, onde estarão expressos os conteúdos programáticos a serem desenvolvidos pelas mesmas.	
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 II - ANDEBOL	
Ano 2	ECTS 14 Horas/semana T=1h T/P=2h PL=2h
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>1.4. Tática Individual</p> <p>1.4.1. Aprendizagem do passe - valorização das suas possibilidades de tratamento segundo o nível de complexidade de execução.</p> <p>1.4.2. Integração do trabalho de Guarda-Redes no trabalho táctico individual dos jogadores de campo.</p> <p>1.4.3. O aperfeiçoamento da mobilidade da primeira linha no ataque.</p> <p>1.4.4. Estudo do pivot como elemento fulcral do jogo ofensivo.</p> <p>1.4.5. Treino específico individual contra defesas abertas e profundas.</p> <p>1.4.6. Síntese esquemática da tática individual dos protagonistas do bloqueio.</p> <p>1.4.7. Análise táctica individual do lançamento de sete metros.</p> <p>1.4.8. Bases metodológicas do treino do lançamento de sete metros.</p> <p>1.5. Tática Colectiva</p> <p>1.5.1. A defesa perante o passe e a desmarcação.</p> <p>1.5.2. Defesa profunda.</p> <p>1.5.3. Área de seis metros como espaço útil de jogo.</p> <p>1.5.4. Relação Central - Pivot no jogo ofensivo.</p> <p>1.5.5. Meios tácticos, no ataque, entre jogadores de segunda linha.</p> <p>1.5.6. O jogo de bloqueios no ataque - modelos de soluções perante as reacções da defesa.</p> <p>1.5.7. Síntese dos meios tácticos de grupo defensivos e a sua aplicação estratégica durante o desenvolvimento dos sistemas defensivos.</p> <p>1.6. Sistemas e Fases do Jogo</p> <p>1.6.1. A recuperação da bola através do “pressing”.</p> <p>1.6.2. Novas tendências no desenvolvimento dos sistemas de ataque: as transformações falsas.</p> <p>1.6.3. Contra-ataque: alternativas de intervenção.</p> <p>1.6.4. Alteração dos sistemas defensivos durante o jogo.</p> <p>1.7. Metodologia e Direcção da Equipa</p> <p>1.7.1. Análise e Observação em alta-competição.</p> <p>1.7.2. Avaliação do treino e da competição.</p> <p>1.7.3. O perfil do treinador.</p> <p>1.7.4. O comportamento do treinador.</p> <p>1.7.5. As funções do treinador-adjunto.</p> <p>1.8. Investigação - Estado actual da investigação no Andebol.</p>
Avaliação:	<p>Modelo de avaliação contínua</p> <p>A avaliação contínua é composta pelos seguintes elementos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Realização de 4 fichas (1 por cada temática) - 40%• Realização de um trabalho (aprofundamento de um dos conteúdos programáticos) - 25%• Participação nos fóruns da disciplina - 15%• Análise de um jogo através de relatório e discussão oral - 20% <p>Fórmula: 40% + 25% + 15% + 20% = 100% da avaliação contínua</p> <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">• Anton, J. (2004). Balonmano, fundamentos y etapas de aprendizagem. Madrid: Editorial Gymnos.• Barcnas, D. & Roman, J. (1991). Balonmano, Técnica e Metodologia. Madrid: Editorial Gymnos.• Blanco, F. (2004). Balonmano, Detección, Selección y Rendimiento de Talentos. Madrid: Editorial Gymnos.• Clanton, R. & Dwight, M. (1997). Team Handball. Steps to Success. Champaign: Human Kinetics.• García, J. (1991). Balonmano, Fundamentos y Etapas de Aprendizaje. Madrid: Editorial Gymnos.• García, J. (1994). Balonmano: Metodología y alto rendimiento. Barcelona: Editorial Paidotribo.• García, J. (2000). Balonmano. Perfeccionamento e investigacion. Barcelona: INDE.• Marczinka, Z. (1993). Playing Handball. A comprehensive study of the game. Trio Budapest.• 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.• Roman, J. (1989). Iniciación al Balonmano. Madrid: Editorial Gymnos.• Trosse, H. (2004). Balonmano, Ejercicios y programas de entrenamiento. Barcelona: Hispano Europa.• Cuesta, J. (1991). Balonmano. Madrid: Comité Olímpico Español.



GUIA INFORMATIVO INFORMATIVE GUIDE ECTS



MODALIDADE DESPORTIVA II - ATLETISMO									
Ano 2	ECTS 14 Horas/semana T=1h T/P=2h PL=2h								
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">Fornecer os instrumentos, práticas e vivências;Reforçar a análise técnica associando-a aos domínios pedagógicos e metodológicos do treino desta modalidade.								
Conteúdos:	<ul style="list-style-type: none">Introdução à disciplina de Atletismo: funcionamento, objetivos, avaliação e conteúdos.As Corridas - As Corridas de Velocidade: Execução Análise e Correção; A técnica de corrida; A técnica de partida; Erros típicos e exercícios critério na corrida de velocidade; As fases da corrida (Partida, Aceleração, Velocidade Máxima e Resistência à VM); O material específico no treino da velocidade; As corridas de estafetas; A técnica e tática na corrida de estafetas; Planeamento do treino do velocistaAs Corridas de Barreiras: Execução Análise e Correção - A transposição de barreiras - erros típicos e exercícios critério; Análise técnica das corridas de 100 / 110 m bar. e 400 m bar; As fases da corrida de barreiras (Corrida à 1ª bar., Transposição das bar., Corrida entre bar. e Corrida para a meta); Planeamento do treino do BarreiristaAs Corridas de Meio Fundo, Fundo e Obstáculos - Características específicas; Principais meios de treino da resistência utilizados no atletismo; Planeamento do treino dos atletas de Meio Fundo, Fundo e ObstáculosA Marcha de competição: Execução Análise e Correção - A Técnica de marcha; A marcha de competição; Erros típicos e exercícios critério na marcha; Planeamento do treino do marchador.Os Saltos - Salto em Comprimento: Execução Análise e Correção (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); Erros típicos e exercícios critério no Salto em comprimento); Triplo Salto (Execução Análise e Correção; As fases do triplo salto (Corrida de balanço, Ligação corrida-chamada, Chamada, Hop, Step, Jump e Recepção; Técnica de execução do triplo salto; Erros típicos e exercícios critério no Triplo-salto); Salto em Altura (Execução Análise e Correção; As fases do Salto em Altura; Corrida de balanço, Corrida em Curva, O ritmo final de aproximação, Chamada, Transposição e Queda; A técnica de execução do Fosbury Flop; Erros típicos e exercícios critério no Salto em Altura); Salto com Vara (Execução Análise e Correção; As fases do salto com vara (Corrida de balanço, Apresentação e encaixe da vara, Chamada, Penetração, Engrupamento, A posição em L, A posição em I, A rotação final e transposição e a Queda); A técnica de execução do Salto com Vara; Erros típicos e exercícios critério no Salto com Vara; Planeamento do Treino do Saltador)Os Lançamentos - Lançamento do peso (Execução Análise e Correção; Fases da técnica rectilínea; (Posição de Partida, Deslizamento, Posição de Força e Arremesso/ Movimento Final); Fases da técnica giratória (Posição Preliminar, Partida, Fase Aérea, Contacto com o Solo, Posição Final e Saída do Engenho); Técnicas de execução; Erros típicos e exercícios critério no Lançamento do Peso); Lançamento do Disco (Execução Análise e Correção; 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; Erros típicos e exercícios critério no Lançamento do Disco); Lançamento do Martelo (Execução Análise e Correção; 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; Erros típicos e exercícios critério no Lançamento do Martelo); Lançamento do Dardo (Execução Análise e Correção; 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; Erros típicos e exercícios critério no lançamento do dardo); Planeamento do treino do LançadorAs Provas Combinadas - As Disciplinas de Provas Combinadas; A Tabela de Pontuação; Planeamento do treino do atleta de provas combinadas								
Avaliação:	<p>Avaliação contínua</p> <p>Momentos de Avaliação: Conteúdos Teóricos - 2 Frequências a realizar no final de cada semestre (ou 1 teste final); Conteúdos Práticos e Teórico-práticos - 6 Trabalhos/Relatórios a realizar em cada um dos seguintes sectores do atletismo: Velocidade; Barreiras; ½ Fundo; Saltos; Lançamentos; Marcha e Provas Combinadas (Podendo eliminar um dos sectores referidos - os trabalhos desenvolverão um problema técnico ou aspectos relacionados com a organização e planeamento do treino).</p> <p>Ponderação - Para a nota final da disciplina a ponderação será a seguinte:</p> <table border="1"><thead><tr><th>Teórica - 6 valores</th><th>T.Prática - 14 valores</th><th>Total</th></tr></thead><tbody><tr><td>cada freq. - 3.0 valores</td><td>cada trabalho - 2.33 valores</td><td rowspan="2">20 valores</td></tr><tr><td>2 x (3.0 valores)</td><td>6 x (2.33 valores)</td></tr></tbody></table> <p>Avaliação Final</p> <p>Todos os alunos que não obtiverem aprovação em avaliação contínua serão sujeitos a avaliação final.</p>	Teórica - 6 valores	T.Prática - 14 valores	Total	cada freq. - 3.0 valores	cada trabalho - 2.33 valores	20 valores	2 x (3.0 valores)	6 x (2.33 valores)
Teórica - 6 valores	T.Prática - 14 valores	Total							
cada freq. - 3.0 valores	cada trabalho - 2.33 valores	20 valores							
2 x (3.0 valores)	6 x (2.33 valores)								
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.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. ESDRMMiguel, P.P. (2001) Atletismo - Colectânea de textos . ESDRMVázquez, R. Fernandez, (1998) "Lançamento do Dardo - Didáctica; Metodologia; Planificação do Treino", Curso de Formação de Treinadores de Lançamentos (F.P.A.), Coimbra - Documento não publicado.								



GUIA INFORMATIVO INFORMATIVE GUIDE ECTS



	MODALIDADE DESPORTIVA II - FUTEBOL	
Ano 2	ECTS 14	Horas/semana T=1h T/P=2h PL=2h
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 (ipcosta@esdrm.pt) Dr. Nuno Loureiro, Equiparado a Assistente de 1º Triénio (nunoloureiro@iol.pt) Mestre Renato Fernandes, Assistente de 2º Triénio (rfernandes@esdrm.pt)	
Objectivos:	Conhecer o jogo de futebol, através da análise sistemática, entendendo os diferentes componentes estruturais do jogo e o seu modelo técnico-tático através da sua organização e regulação; Analisar o rendimento desportivo em jogos desportivos e em futebol de forma particular; Analisar o jogo de futebol, conhecendo os respectivos objectivos e conteúdos; Identificar e caracterizar as grandes tendências evolutivas do jogo de futebol; Conhecer, identificar e caracterizar os exercícios de treino em futebol; Conhecer o processo de treino em futebol; Saber e caracterizar o treino com jovens futebolistas; Conhecer, identificar e dominar a planificação estratégica e tática; Analisar o rendimento desportivo em jogos desportivos e em futebol de forma particular; Analisar o jogo de futebol, conhecendo os respectivos objectivos e conteúdos; Identificar e caracterizar as grandes tendências evolutivas do jogo de futebol; Conhecer, identificar e caracterizar os exercícios de treino em futebol; Estabelecer contactos de aproximação com o contexto real, através de observações e/ou acções de integração no meio: Planear, aplicar e reflectir sobre a sua intervenção pedagógica no processo de treino (em contexto simulado e/ou real).	
Conteúdos:	A. MODELO TÉCNICO-TÁCTICO DO JOGO DE FUTEBOL 1. Organização do Jogo: Sistema de jogo: Objectivos; Evolução dos sistemas de jogo; Métodos de Jogo; Modelo de Jogo; Estrutura e organização dinâmica da equipa 2. Regulação do Jogo - A tática; Plano tático especial (estratégia e plano de jogo) B. IDENTIFICAÇÃO E CARACTERIZAÇÃO DAS GRANDES TENDÊNCIAS EVOLUTIVAS DO JOGO 1. Observação / análise do jogo - Estudos realizados (componente motora e técnico-táctica) 2. Tendências evolutivas do modelo técnico-tático do jogo de futebol 3. Os sistemas de jogo 4. Os métodos de jogo 5. Universalidade versus especialização dos jogadores 6. A importância do conhecimento da equipa adversária 7. As modificações às Leis de jogo C. FUTEBOL: JOGO DESPORTIVO COLECTIVO 1. O Rendimento em JDC- A Estrutura e dinâmica do rendimento em futebol e os Factores de rendimento em futebol D. OS EXERCÍCIOS DE TREINO EM FUTEBOL 1. Formas de jogo: Fundamentais e Complementares 2. Os exercícios e o processo de treino 3. Estrutura, organização e exercício 4. Identidade e especificidade dos exercícios 5. As implicações da construção de um modelo conceptual para a estruturação e organização dos exercícios de treino 6. Os exercícios de treino - sistematizações diversas 7. Factores ou variáveis da estrutura e organização dos exercícios 8. Objectivação e modelação 9. Simplificação da estrutura complexa do jogo 10. A lógica interior do jogo e a lógica didáctica 11. Estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol 12. O conteúdo e a estrutura de um exercício	
Avaliação:	Avaliação Contínua Para que o aluno esteja sujeito ao processo de avaliação continua 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: a) Avaliação Prática (AP), realizada em aula através de três parâmetros: 1. Execução das tarefas motoras (desempenho motor), avaliada de forma continuada ao longo das aulas. 2. Execução de diferentes tarefas didáctico-pedagógicas, avaliadas de forma continuada ao longo das aulas e de forma pontual através da realização de fichas de observação, relatórios e reflexões/discussões na plataforma à distância Moodle 3. Prática-Pedagógica, desenvolvida em situações especificamente orientadas para o efeito e através da realização de trabalhos. a) Avaliação Teórica (AT) - Que consta da realização de 2 (duas) frequências. Ponderações: Avaliação Prática (AP) = 65%; Avaliação Teórica (AT) = 35% Avaliação Final Elementos de Avaliação: d) Avaliação Prática (AP), realizada em sistema de aula e/ou através da realização de teste, com questões de componente prática; e) Avaliação Teórica (AT) - realização de Exame escrito; f) Avaliação Oral (AO) - realização de perguntas.	
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. (2005). <i>A Formação do Treinador de Futebol. Análise de Competências, Modelos e Necessidades de Formação</i>. Tese de Mestrado não publicada. FMH-UTL. 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.	



GUIA INFORMATIVO

INFORMATIVE GUIDE

ECTS

	<ul style="list-style-type: none">• Garganta, J. (1995) Para uma Teoria dos Jogos Desportivos Colectivos. Em: <i>O Ensino dos Jogos Desportivos</i>. Amândio Graça e José Oliveira Editores. FCDEF-UP.• Gerhard Bauer, Heiner Ueberle, Fútbol "Factores de rendimiento dirección de jugadores y del equipo". Ediciones Martínez Roca, S.A..• 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.• Santos, A. (2004). "Intervenção do treinador na preparação para a competição", <i>Treino Desportivo</i>, 24, Abril 2004, 26-33. ISSN: 0871-4096, Depósito Legal N° 114356/97
--	--

MODALIDADE DESPORTIVA II - GINÁSTICA	
Ano 2	ECTS 14 Horas/semana T=1h T/P=2h PL=2h
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 1º Triénio (jmacedoliveira@vtel.pt)
Objectivos:	<ul style="list-style-type: none">• Vivências práticas com o objectivo do aperfeiçoamento dos gestos técnicos;• Promover a aquisição de conhecimentos teórico-práticos relativos aos processos físicos e psicológicos das modalidades gímnicas;• Promover a aquisição de conhecimentos teórico-práticos sobre as técnicas de ajuda material e manual face aos elementos gímnicos abordados;• Promover técnicas de observação coerentes com as modalidades gímnicas, com vista à detecção de erros técnicos;• Compreensão da avaliação típica em modalidades gímnicas.
Conteúdos:	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolvimento das Capacidades Física e competências Técnicas para execução de elementos gímnicos de referência - Desenvolvimento das Capacidades Físicas; Desenvolvimento das Capacidades Coordenativas; Desenvolvimento de Capacidades Cognitivas.• Ajuda Manual e Material - Tipologia; Classificação; Experimentação.• Técnicas de observação em modalidades gímnicas: Orientação para o objectivo da tarefa; Orientação para as componentes críticas.• Ajuizamento em Ginástica de Competição.
Avaliação:	<p>Avaliação Contínua Para atribuição da Nota Final à disciplina, as notas terão a seguinte ponderação:</p> <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% <p>Entenda-se como Nota de Complemento, as notas atribuídas a:</p> <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. <p>Avaliação Final De acordo com o programa geral.</p>
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 artística deportiva. Editorial Paidotribo, Barcelona.



GUIA INFORMATIVO INFORMATIVE GUIDE ECTS



MODALIDADE DESPORTIVA II - HOQUEI EM PATINS	
Ano 2	CRÉDITOS ECTS 14 Horas/semana T=1h T/P=2h PL=2h
Regente	Mestre Alexandre Santos, Professor-Adjunto (asantos@esdrm.pt)
Docentes	Dr. João Simões, Equiparado a Assistente de 2º Triénio (ipsimoes@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 formação.
Conteúdos:	<ul style="list-style-type: none">• Patinagem Hoquista e Manejo de Setique;• Modelo de Formação;• Treino de Jovens;• Treino de Guarda-Redes;• Relação treinador atleta.
Avaliação:	<p>Avaliação Contínua</p> <p>Conhecimento, domínio e aplicação dos conteúdos abordados:</p> <p><u>Sub componente teórica (40%)</u> traduzida em produtos diversos expressa pelo desempenho do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none">- Na análise e reflexão crítica relacionada com os conteúdos abordados;- Na capacidade de pesquisa científica;- Na elaboração de documentos. <p><u>Sub componente prática (60%)</u> resulta do desempenho do aluno na sua intervenção como treinador dentro do contexto prático realizado a diferentes níveis:</p> <ul style="list-style-type: none">- Capacidade de aprendizagem;- Empenhamento regular;- Criação de ambientes de aprendizagem positivos e adequados;- Reflexão sobre a acção, análise crítica e outras atitudes que revelem preocupação com o desenvolvimento pessoal e profissional. <p>No final do ano será entregue pelo aluno, numa data a combinar atempadamente, o documento final onde são apresentados os relatórios e os materiais de pesquisa mais significativos. Este pretende reflectir o trabalho desenvolvido pelos alunos, constituindo-se igualmente como pólo aglutinador de informações relevantes para a construção do saber. Deve demonstrar a compreensão e o domínio dos conteúdos programáticos e conter atitudes reflexivas concernentes ao desempenho pessoal e profissional.</p> <p>O conteúdo do documento, mais do que descrições, deve evidenciar o aprofundamento dos conteúdos programáticos resultante da consulta da bibliografia de apoio, clareza e precisão na linguagem, com utilização de vocabulário pedagógico e científico rigoroso.</p> <p>Avaliação Final De acordo com o programa geral.</p>
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) Porteria a cero. Iniciación al entrenamiento del portero de hockey sobre patines.• GONÇALVES, C. (1987). "Formação do treinador no âmbito da Pedagogia do Desporto", in Horizonte, 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.• 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• SIMÕES, João (2003). A influência da posição base do guarda-redes de Hóquei em Patins na sua performance. Escola Superior de Desporto de Rio Maior; II Curso de Pós-Graduação em Treino Desportivo



GUIA INFORMATIVO

INFORMATIVE GUIDE

ECTS



	<ul style="list-style-type: none">• SIMÕES, João (2005). Modelo de Formação (documento apresentado no XXI clinic da ANTHP).• SMOLL, F.(2000), A comunicação do treinador com os pais dos atletas, CEFD, Lisboa.
--	--

MODALIDADE DESPORTIVA II - NATAÇÃO	
Ano 2	ECTS 14 Horas/semana T=1h T/P=2h PL=2h
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:	<ul style="list-style-type: none">• Utilizar estratégias adequadas à condução de um grupo de treino das diversas categorias em condições de sucesso e segurança.• Conhecer o enquadramento jurídico e administrativo da modalidade, quer a nível nacional, quer a nível internacional.• Observar e analisar execuções técnicas complexas das diversas modalidades e aplicar estratégias que promovam a melhoria da execução dos gestos técnicos específicos de cada uma delas.
Conteúdos:	<p>Organização e Gestão de uma Instituição destinada à prática da Natação (20horas - 0,85ECTS)</p> <ul style="list-style-type: none">• A Organização Administrativa da Actividade• A Organização Pedagógica da Actividade• Legislação e Regulamentação <p>Capacidades físicas (40 horas - 1,7 ECTS)</p> <ul style="list-style-type: none">• Velocidade; Resistência; Força; Flexibilidade <p>Treino Técnico (40 Horas - 1,7 ECTS)</p> <ul style="list-style-type: none">• Técnicas de Análise aplicáveis à análise das execuções motoras no meio aquático• Diagnóstico do Erro Técnico• Prescrição de Estratégias de Correção do Erro• Tendências do treino técnico <p>O Processo de Treino no Pólo Aquático (15 horas - 0,65 ECTS)</p> <ul style="list-style-type: none">• Fundamentos Técnicos• Treino Básico das Capacidades Físicas: Resistência; Velocidade; Força; Flexibilidade• Conceitos Táticos de Defesa e Ataque• A superioridade e Inferioridade numérica: Iniciação ao ataque em superioridade numérica; Iniciação á defesa em superioridade numérica• Orientações para o treinador de Pólo Aquático <p>O Processo de Treino na Natação Sincronizada (20horas - 0,85 ECTS)</p> <ul style="list-style-type: none">• Deslocamentos básicos: Braçadas, Pernadas, Eggbeater.• Posições e movimentos básicos;• Movimentos específicos: Remadas sustentação e propulsivas.• Figuras.• Esquemas.• Conhecimento do Regulamento Técnico F.I.N.A. / F.P.N. <p>Hidroginástica (20horas - 0,85ECTS)</p> <ul style="list-style-type: none">• Introdução à Hidroginástica• Propriedades da água• Leis da Física e a água• Velocidade de execução• Temperatura da água• Elementos base• Metodologias• Progressões e transições• Intervenção prática <p>Natação Águas Abertas (10horas - 0,4ECTS)</p> <ul style="list-style-type: none">• História da Natação de Águas Abertas• Fundamentos Técnicos da Natação de Águas Abertas• Técnicas de Navegação em AA• Equipamento específico• Regulamentos e Regras de Competições Nacionais e Internacionais.
Avaliação:	<p>A avaliação contínua dos estudantes efectua-se durante o ano através da elaboração de fichas de avaliação, trabalhos realizado, fórum e debates temáticos, relatórios de observação, que reflectem o processo de formação a que vão estando sujeitos. Para aprovação na disciplina é condição que os alunos tenham uma nota das avaliações realizadas igual ou superior a 9,5 valores.</p> <p>Será também alvo da avaliação contínua a intervenção nos fóruns de discussão no moodle-esdrm em cada das unidades programáticas.</p> <p>A classificação final é obtida pela aplicação da seguinte fórmula: Nota Final = (a+b+c+d+e)</p> <p>a) Treino técnico (2*N/20) b) Capacidades Físicas (1,9*N/20) c) Organização de piscinas (0,7*N/20) d) Hidroginástica (1*N/20) d) Natação sincronizada (0,7*N/20) e) Pólo aquático (0,7*N/20) f) natação águas abertas (0,5*N/20)</p> <p>$N = (T * 0,040 + FA * 0,040 + D * 0,020) * 0,1$</p> <p>T (nota trabalho escrito) + FA (nota ficha de avaliação) + D (notas discussões de aula e moodle)</p> <p>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.</p>



GUIA INFORMATIVO INFORMATIVE GUIDE ECTS



	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">• Abrantes, J. (1979). Biomecânica e natação. <i>Ludens</i>, 4 (1); 30-36• Alves, F. (1995). Economia de nado e prestação competitiva. Determinantes mecânicas e metabólicas nas técnicas alternadas. Dissertação de doutoramento em Motricidade Humana na especialidade de ciências do desporto: UTL - FMH (não publicado).• Alves, F. (1998). O treino desportivo em modalidades cíclicas de resistência. <i>Treino Desportivo</i>, 1(3), 23-30• Anguera, M. T. (1992). Metodología de la observación en las ciencias humanas. Madrid: Ediciones• Bakeman, R. e Gottman, J. M. (1989). Observación de la interacción: Introducción al análisissecuencial. Madrid: Ediciones Morata, S. A.• Bakeman, R. e Quera, V. (1996). Using GSEQ with Standard Statistical Packages. Barcelona: Universidad de Barcelona.• Barbosa, T.; Keskinen, KL.; Fernandes, R.; Colaço, P.; Lima, AB.; Vilas-Boas, JP. (2005). Energy cost and intracyclic variation of the velocity of centre of mass in butterfly. <i>Eur J Appl Physiol</i>. 93: 519-523• Bompa, T. O. (1990). Theory and methodology of training. The key to athletic performance. Toronto: York University. (2nd edition)• Campaniço, J. (1997). Os modelos de ensino básico da natação em Portugal in XX Congresso Técnico e Científico da APTN Setúbal.• Campaniço, J. Santos, J. e Silva, A. (2006). Breaststroke Swimming Patterns From Video Sequences Analyzes, produced By Specific Field Formats. Book Of Abstracts Biomechanics and Medicine in Swimming. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto Vol.6. supl.1, 76• Cátedra.• Chollet, D. (1990). Approche Scientifique de la Natation Sportive. Paris: Vigot.• Company.• Counsilman, J.E. e Cousilman, B.E. (1994). The new science of swimming. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.• Knapp, B. (1980). Desporto e Motricidade. Compendium. Lisboa.• Louro, H., Alves, F., Cardoso, L. e Veloso, A. (2004). Exercícios “parciais” para os membros inferiores na técnica de Bruços e deslocamento vertical da anca. <i>Revista Portuguesa de Ciências do Desporto</i> 4 n^o2, 281• Louro, H; Lima, J; Moreira, A. Silva,A; Reis,V; Carneiro, A; (2006). Exercícios “parciais para os membros inferiores e nado global na técnica de mariposa e suas implicações na posição do corpo - estudo piloto. <i>Motricidade</i> 2 (2). 99-108• Maglischo, E. (1982). <i>Swimming faster</i>. California: Mayfield Publishing• Maglischo, E. (1993). <i>Swimming even Faster</i>. California: Mayfield Publishing

MODALIDADE DESPORTIVA II - TÊNIS	
Ano 2	ECTS 14 Horas/semana T=1h T/P=2h PL=2h
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 nos diversos escalões;• Proporcionar o contacto directo com as diversas dinâmicas de treino, desde os escalões de iniciação até ao alto rendimento;
Conteúdos:	<p>1 - ESTUDO DO TREINO TÁCTICO:</p> <ul style="list-style-type: none">- Tática e estratégia: princípios básicos- Estilos de jogo- As cinco situações de jogo- Antecipação no ténis- Jogo de percentagens- Factores que influenciam a estratégia de um jogo- Jogo de pares para jogadores de competição- Tática. Como treinar?- Exercícios tácticos. <p>2 - ESTUDO DO TREINO FÍSICO:</p> <ul style="list-style-type: none">- Importância do treino físico no ténis: suas especificidades- O treino físico nas diferentes etapas de desenvolvimento- Como desenvolver a forma física no ténis- Aquecimento e retorno à calma- Planeamento e avaliação- Aplicações práticas
Avaliação:	A avaliação da UC será realizada de forma continua através da: <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.• Groppe, J. (1993). Ténis para Jogadores Avanzados. Gymnos Editorial.



GUIA INFORMATIVO INFORMATIVE GUIDE ECTS



	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
--	---

MODALIDADE DESPORTIVA II - VOLEIBOL					
Ano 2	ECTS 14 Horas/semana T=1h T/P=2h PL=2h				
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> <p>A organização estratégica dos diferentes escalões</p> <p>Esquema evolutivo da formação aos seniores - alta competição, segundo uma aquisição técnica /tática; Fundamentos essenciais ao desenvolvimento do jovem voleibolista</p>				
Avaliação:	<p>Avaliação Contínua</p> <p>d) <u>Elaboração de relatório de trabalho</u></p> <p>e) <u>Observação de jogos (Análise indirecta de jogo; Análise directa jogo)</u></p> <p>f) <u>Observação de Treinos e acompanhamento (Análise directa ou indirecta de 1 treino semanal e intervenção)</u></p> <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" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">Teórica - 40%</td> <td style="width: 50%;">1º Frequência - 20% + 2º 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%	1º Frequência - 20% + 2º 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%	1º Frequência - 20% + 2º 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 				