



GUIA INFORMATIVO INFORMATIVE GUIDE ECTS



MODALIDADE DESPORTIVA III

Ano 3	ECTS 16	Horas/semana T=1h T/P=2h PL=3
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 Ch�, 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, 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 profundo, teórico e prático dos conteúdos técnicos da modalidade;• Conhecimento aprofundado, teórico e prático de processos de planeamento, intervenção e controlo relativos à modalidade;• Conhecimento profundo 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 em diferentes níveis de complexidade: exercício, sessão de treino, microciclo, mesociclo, macrociclo(s).• Capacidade para intervir autonomamente em situações de treino reais;• Capacidade para avaliar e controlar o processo de treino;• Intervenção em contexto sócio-profissional na modalidade escolhida desde o principio do ano lectivo, a fim de poder aplicar todos os conhecimentos adquiridos e de poder preparar adequadamente a UC de Estágio. <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:	<p>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.</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 Nataçao) 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 III - NATAÇÃO	
Ano 3	ECTS 16	Horas/semana T=1h T/P=2h PL=3
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 Conceição, Equiparada a Assistente de 1.º Triénio (conceicaoana@hotmail.com)	
Objectivos:	<ul style="list-style-type: none">• Identificar e caracterizar as grandes tendências evolutivas da Natação;• Conhecer o processo de treino em Natação e as respectivas características competitivas das actividades escolhidas;• Saber caracterizar o treino com jovens nadadores e as suas características organizativas e competitivas;• Conhecer, identificar e dominar o planeamento e periodização das cargas;• Desenvolver e consolidar a qualidade da intervenção pedagógica;• Desenvolver estratégias de integração na área da investigação em Ciências do Desporto.	
Conteúdos:	<p>Conhecimento e Caracterização Do Contexto Actual - Tendências Evolutivas da Modalidade</p> <p>3.1.1. Análise técnica (40 horas - 1,8 ECTS)</p> <p>3.1.1.1. A análise do movimento como requisito para o treino da técnica</p> <p>3.1.1.2. Análise qualitativa das técnicas de nado</p> <p>3.1.1.3. Análise quantitativa das técnicas de nado</p> <p>3.1.2. Análise competições de Natação</p> <p>3.1.2.1 Análise cronométrica da competição</p> <p>3.1.2.2. Análise do ritmo e frequências de nado</p> <p>3.1.3. Exercícios técnicos</p> <p>3.1.3.1. Exercícios com acessórios</p> <p>3.1.3.2. Exercícios parciais</p> <p>3.1.3.3. Exercícios globais</p> <p>3.2. Dinâmica das Cargas (40 horas - 1,8 ECTS)</p> <p>3.2.1 Zonas de Intensidade (resistências)</p> <p>3.2.2 Força específica da natação dentro e fora de água</p> <p>3.2.3.Flexibilidade específica na natação</p> <p>3.3 Natação populações especiais (15 horas - 0,7 ECTS)</p> <p>3.3.1 Natação adaptada</p> <p>Caracterização da actividade</p> <p>3.3.2 Introdução à Hidroterapia</p> <p>População alvo</p> <p>Classificação das deficiências</p> <p>3.3.3 Aspectos metodológicos da inserção de pessoas com deficiência em aulas de natação</p> <p>Metodologias de ensino</p> <p>3.3.4 Natação para gestantes</p> <p>Adaptações fisiológicas na gravidez</p> <p>Exercícios de aplicação</p> <p>3.3.5.Bebés</p> <p>3.4.Planeamento do treino (40 horas - 1,8 ECTS)</p> <p>3.4.1 Planeamento do macrociclo</p> <p>3.4.2 Planeamento do mesociclo</p> <p>3.4.3 Planeamento do microciclo</p> <p>3.4.4 Planeamento da sessão</p> <p>3.5.Desenvolvimento e Consolidação das Competências Pedagógicas - Intervenções Pedagógicas simuladas (45 horas - 1,9 ECTS)</p> <p>3.5.1 Treino de Intervenção pedagógica, nas suas diferentes dimensões, nomeadamente, planeamento e controlo</p>	
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> <ul style="list-style-type: none">• Será também alvo da avaliação continua a intervenção nos fóruns de discussão no moodle-esdrm em cada das unidades programáticas.• Os alunos terão ainda de cumprir 2/3 de presenças (no mínimo) às aulas.• A classificação final é obtida pela aplicação da seguinte fórmula: Nota Final = $\sum a, b, c, d$, <p>a)Análise técnica (1,8*N/20) b)Dinâmica das cargas (1,8*N/20) c)natação população especiais (0,7*N/20) d)planeamento do treino (1,8*N/20) d)Intervenção simulada (1,9*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>A avaliação final será constituída por um exame prático, escrito e oral, de acordo com as ponderações definidas pelo Programa Geral.</p>	
Bibliografia principal:	<ul style="list-style-type: none">• Abrantes, J. - Factores Biomecânicos do Salto de Partida; In Ludens, Vol 9 n°1 Out-Dez1984; pp 13 - 15.• 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).• Anguera, M. T. (1992). Metodología de la observación en las ciencias humanas. Madrid: Ediciones• 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. Eur J Appl Physiol. 93: 519-523	



GUIA INFORMATIVO
INFORMATIVE GUIDE
ECTS



	MODALIDADE DESPORTIVA III - FUTEBOL
Ano 3	ECTS 16 Horas/semana T=1h T/P=2h PL=3
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)
Objectivos:	a) Analisar o rendimento desportivo em jogos desportivos e em futebol de forma particular; b) Analisar o jogo de futebol, conhecendo os respectivos objectivos e conteúdos; c) Identificar e caracterizar as grandes tendências evolutivas do jogo de futebol; d) Conhecer, identificar e caracterizar os exercícios de treino em futebol; e) Conhecer o processo de treino em futebol; f) Saber e caracterizar o treino com jovens futebolistas; g) Conhecer, identificar e dominar a planificação estratégica e tática; h) Estabelecer contactos de aproximação com o contexto real, através de observações e/ou acções de integração no meio; i) Planear, aplicar e reflectir sobre a sua intervenção pedagógica no processo de treino (em contexto simulado e/ou real).
Conteúdos:	A. O PROCESSO DE TREINO EM FUTEBOL 1. Noções gerais 1.1. Planeamento; 1.2. Planificação e periodização do treino em futebol; 1.3. Dinâmica das cargas; 1.4. Factores de treino; 1.5. O processo de treino como um fenómeno pedagógico 2. Periodização do treino em futebol 2.1. Evolução histórica; 2.2. Factores determinantes da preparação; 2.3. As fases de desenvolvimento da forma desportiva; 2.4. A orientação pedagógica do processo de desenvolvimento da forma desportiva; 2.5. Os períodos do processo de treino; 2.6. Planificação dos períodos; 2.7. Especificidade operacional da planificação dos períodos do processo de treino; 2.8. Conceptualização do modelo de treino 3. Planificação e programação do treino 3.1. Objectivos de curto, médio e longo prazo; 3.2. Planificação plurianual; 3.3. Planificação anual (3.3.1. Dinâmica das cargas; 3.3.2. Preparação geral e específica (correlação); 3.3.3. Macro ciclo; mesociclo e micro ciclo de treino) B. ANÁLISE DO JOGO EM FUTEBOL 1. Delimitação conceptual 2. Os objectivos da análise do jogo em futebol 3. Os conteúdos da análise do jogo C. TREINO COM JOVENS D. INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA: INTERACÇÃO / INTERVENÇÃO NO MEIO PROFISSIONAL - SUA APLICAÇÃO E REFLEXÃO.
Avaliação:	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. Parâmetros de Avaliação: b) Avaliação Prática (AP) - realizada em aula através de dois parâmetros : 3. 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. 4. Prática-Pedagógica, desenvolvida em situações especificamente orientadas para o efeito. c) Avaliação Teórica (AT) Que consta da realização de três frequências. Ponderações : b) Avaliação Prática (AP) = 65% c) Avaliação Teórica (AT) = 35% Avaliação Final Elementos de Avaliação: g) Avaliação Prática (AP), realizada em sistema de aula e/ou através da realização de teste, com questões de componente prática; h) Avaliação Teórica (AT) - realização de Exame escrito; i) 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.• 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 rendimento dirección de jugadores y del equipo". Ediciones Martínez Roca, S.A..• Mombaerts, Érick (1991) <i>Football - De l'analyse du jeu à la formation du joueur</i>. 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