

NCE/13/01391 — Apresentação do pedido - Novo ciclo de estudos

Apresentação do pedido

Perguntas A1 a A4

A1. Instituição de ensino superior / Entidade instituidora:

Maiêutica – Cooperativa De Ensino Superior, C.R.L.

A1.a. Outras Instituições de ensino superior / Entidades instituidoras:

A2. Unidade(s) orgânica(s) (faculdade, escola, instituto, etc.):

Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto do Instituto Politécnico Da Maia

A3. Designação do ciclo de estudos:

Treino Desportivo

A3. Study programme name:

Sport Coaching

A4. Grau:

Licenciado

Perguntas A5 a A10

A5. Área científica predominante do ciclo de estudos:

Ciências do Desporto

A5. Main scientific area of the study programme:

Sport Sciences

A6.1. Classificação da área principal do ciclo de estudos (3 algarismos), de acordo com a Portaria n.º 256/2005, de 16 de Março (CNAEF):

813

A6.2. Classificação da área secundária do ciclo de estudos (3 algarismos), de acordo com a Portaria n.º 256/2005, de 16 de Março (CNAEF), se aplicável:

<sem resposta>

A6.3. Classificação de outra área secundária do ciclo de estudos (3 algarismos), de acordo com a Portaria n.º 256/2005, de 16 de Março (CNAEF), se aplicável:

<sem resposta>

A7. Número de créditos ECTS necessário à obtenção do grau:

180

A8. Duração do ciclo de estudos (art.º 3 DL-74/2006, de 26 de Março):

6 semestres

A8. Duration of the study programme (art.º 3 DL-74/2006, March 26th):

6 semesters

A9. Número de vagas proposto:

60

A10. Condições específicas de ingresso:

Tem acesso todos os alunos que satisfaçam os Pré-requisitos (aptidão funcional, física e desportiva), e que:

- *finalizaram o 12o ano de escolaridade ou cursos que a lei define como equivalente, com nota superior a 9,5 valores e que tenham obtido aprovação numa das seguintes provas de ingresso: Biologia e Geologia (02), Matemática Aplicada as Ciências Sociais (17), Português (18); ou*
- *ingressarem através de regimes ou concursos especiais, de acordo com a legislação em vigor.*

Condições de Candidatura:

- *Nota mínima: 95*
- *Classificação do Ensino Secundário: 65%*
- *Classificação do Exame Nacional: 35% (nota mínima de 95 pontos)*

A10. Specific entry requirements:

Admission is open to all students who meet the Pre-requisites (functional, physical and sports aptitude), and who:

- *have completed the 12th grade of schooling or courses that the law defines as equivalent, with a final score above 9.5 points (out of 20) and who have passed one of the following admission tests: Biology and Geology (02), Applied Mathematics for Social Science (17), Portuguese (18); or*
- *are entering through special schemes or applications, in accordance with the legislation in force.*

Conditions of Application:

- *Minimum grade: 95*
- *Secondary Education Rating: 65%*
- *National Exam Rating: 35% (minimum score of 95 points)*

Pergunta A11

Pergunta A11

A11. Percursos alternativos como ramos, variantes, áreas de especialização do mestrado ou especialidades do doutoramento em que o ciclo de estudos se estrutura (se aplicável):

Não

A11.1. Ramos, variantes, áreas de especialização do mestrado ou especialidades do doutoramento (se aplicável)

A11.1. Ramos, variantes, áreas de especialização do mestrado ou especialidades do doutoramento, em que o ciclo de estudos se estrutura (se aplicável) / Branches, options, specialization areas of the master or specialities of the PhD (if applicable)

Ramo, variante, área de especialização do mestrado ou especialidade do doutoramento:

Branch, option, specialization area of the master or speciality of the PhD:

<sem resposta>

A12. Estrutura curricular

Mapa I -**A12.1. Ciclo de Estudos:**

Treino Desportivo

A12.1. Study Programme:

Sport Coaching

A12.2. Grau:

Licenciado

A12.3. Ramo, variante, área de especialização do mestrado ou especialidade do doutoramento (se aplicável):
<sem resposta>

A12.3. Branch, option, specialization area of the master or speciality of the PhD (if applicable):
<no answer>

A12.4. Áreas científicas e créditos que devem ser reunidos para a obtenção do grau / Scientific areas and credits that must be obtained for the awarding of the degree

Área Científica / Scientific Area	Sigla / Acronym	ECTS Obrigatórios / Mandatory ECTS	ECTS Optativos* / Optional ECTS*
Ciências do Desporto / Sport Sciences	CD / SS	117	0
Ciências Sociais e Humanas / Social and Human Sciences	CSH / SHS	33	0
Ciências Biológicas / Biological Sciences	CB / BS	20	0
Ciências da Investigação / Research Sciences	CI / RS	10	0
(4 Items)		180	0

Perguntas A13 e A16

A13. Regime de funcionamento:
Diurno

A13.1. Se outro, especifique:
NA

A13.1. If other, specify:
NA

A14. Local onde o ciclo de estudos será ministrado:
Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto do Instituto Politécnico da Maia e mediante protocolo com a CMM a utilização das instalações desportivas.

A14. Premises where the study programme will be lectured:
Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto do Instituto Politécnico da Maia and, upon agreement with Câmara Municipal da Maia, the use of sports facilities.

A15. Regulamento de creditação de formação e experiência profissional (PDF, máx. 500kB):
[A15_RegulamentoCreditaçãoIPMaia.pdf](#)

A16. Observações:

A estrutura curricular deste ciclo de estudos, como já mencionado, integra quatro áreas científicas, as ciências do desporto (área predominante), as ciências sociais e humanas, as ciências biológicas e as ciências da investigação, que concorrem para uma formação de carácter integral e especializado. Esta proposta educativa que visa uma formação técnico-profissional de nível superior compreende três eixos fundamentais: a formação geral, a formação específica e a formação em contexto desportivo específico, numa dinâmica de transversalidade e interdisciplinaridade adequada à formação de treinadores desportivos. A filosofia subjacente a este ciclo de estudos respeita não só as exigências de uma licenciatura de 6 semestres letivos (180 ECTS), mas também aquelas que emergem dos referenciais do Programa Nacional de Formação de Treinadores Desportivos. O plano de estudos permite ao estudante optar por uma modalidade desportiva da sua eleição para poder desenvolver ao longo da sua formação académica um percurso sólido de especialização, construindo um vínculo efetivo com a profissão de treinador desportivo de determinada modalidade. Neste sentido, aquando da sua candidatura, o estudante optará por uma modalidade desportiva na qual terá, para além da formação geral (transversal a todas as modalidades desportivas), formação específica e em contexto desportivo específico, nomeadamente através das unidades curriculares: Modalidade Desportiva de Especialização I (1º semestre), Modalidade Desportiva de Especialização II (2º semestre), Modalidade Desportiva de Especialização III (3º semestre), Modalidade Desportiva de Especialização IV (4º semestre), e Estágio de Especialização (5º e 6º semestres). Estas unidades curriculares procuram incluir os referenciais definidos até ao momento pelas Federações

Nacionais Desportivas, respondendo assim às exigências do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) para a obtenção do Título Profissional de Treinador(a) de Desporto. O plano de estudos contempla ainda unidades curriculares, designadas de Sistemáticas, cujo objetivo é concorrer para a formação elementar noutras modalidades desportivas para além da preferida pelo estudante, tornando mais abrangente o futuro exercício da profissão. Assim, o presente plano de estudos aponta no sentido de três metas profissionalizantes relativamente à habilitação do treinador desportivo, através da obtenção do reconhecimento académico: i) para a componente de formação geral de grau II (unidades curriculares nucleares), ii) para a totalidade das componentes de formação exigidas para a cédula de treinador desportivo de determinada modalidade de grau II (unidades curriculares nucleares, de opção/especialização e estágio de especialização), e iii) para a componente de formação específica de grau I das modalidades obrigatórias (unidades curriculares sistemáticas).

A16. Observations:

The curricular structure of this study cycle, as already mentioned, integrates four scientific areas, sport sciences (predominant area), social and human sciences, biological sciences and research sciences, which compete for a training of comprehensive and specialised nature. This educational proposal that aims at a high level technical and professional training comprises three fundamental axes: general training, specific training and training in specific sports context, in a dynamic of transversality and interdisciplinarity adequate to the training of sports coaches. The philosophy underlying this study cycle respects not only the requirements of a Licenciatura (course degree) with 6 school semesters (180 ECTS), but also those that emerge from the references of the National Training Programme of Sports Coaches. The study plan allows students to choose a sporting discipline of their choice where they will develop a solid path of specialisation along their academic training, building an effective bond with the profession of sports coach of a given sporting discipline. In this sense, at the time of his application, the student will opt for a sporting discipline in which he/she will have, in addition to the general training (transversal to all sporting disciplines), specific training and in a specific sports context, in particular through the curricular units: Sporting Discipline of Specialisation I (1st semester), Sporting Discipline of Specialisation II (2nd semester), Sporting Discipline of Specialisation III (3rd semester), Sporting Discipline of Specialisation IV (4th semester), and Specialisation Internship (5th and 6th semesters). These curricular units seek to include the benchmarks defined so far by the National Sports Federations, thus responding to the requirements of the Portuguese Institute of Sport and Youth (IPDJ - Instituto Português do Desporto e Juventude) to obtain the Professional Title of Sports Coach. The study plan also contemplates curricular units, called Systematics, whose objective is competing for the basic training in other sporting disciplines in addition to the one preferred by the student, making the future exercise of the profession more comprehensive. Thus, the present study plan points in the direction of three career goals in relation to the qualification of the sports coach, through the achievement of academic recognition: i) for the general training component of grade II (nuclear curricular units), ii) for all the components of training required for the sports coach card of a specific grade II sporting discipline (nuclear curricular units, option/specialisation units and specialisation internship), and iii) for the component of specific training of grade I of the required sporting disciplines (systematic curricular units).

Instrução do pedido

1. Formalização do pedido

1.1. Deliberações

Mapa II - Maiêutica - Cooperativa de Ensino Superior, C.R.L.

1.1.1. Órgão ouvido:

Maiêutica - Cooperativa de Ensino Superior, C.R.L.

1.1.2. Cópia de acta (ou extrato de acta) ou deliberação deste órgão assinada e datada (ofPDF, máx. 100kB):

[1.1.2._Ata-IPMaia.pdf](#)

1.2. Docente(s) responsável(eis) pela coordenação da implementação do ciclo de estudos

1.2. Docente(s) responsável(eis) pela coordenação da implementação do ciclo de estudos A(s) respectiva(s) ficha(s) curricular(es) deve(m) ser apresentada(s) no Mapa V.

Rui Manuel Coelho Resende Silva

2. Plano de estudos

Mapa III - - 1º ano / 1º semestre

2.1. Ciclo de Estudos:
Treino Desportivo

2.1. Study Programme:
Sport Coaching

2.2. Grau:
Licenciado

2.3. Ramo, variante, área de especialização do mestrado ou especialidade do doutoramento (se aplicável):
<sem resposta>

2.3. Branch, option, specialization area of the master or speciality of the PhD (if applicable):
<no answer>

2.4. Ano/semestre/trimestre curricular:
1º ano / 1º semestre

2.4. Curricular year/semester/trimester:
1st year / 1st semester

2.5. Plano de Estudos / Study plan

Unidade Curricular / Curricular Unit	Área Científica / Scientific Area (1)	Duração / Duration (2)	Horas Trabalho / Working Hours (3)	Horas Contacto / Contact Hours (4)	ECTS	Observações / Observations (5)
Modalidade de Especialização I	CD / SS	semestral / semester	125	TP-48	5	modalidade de especialização da opção do estudante
Sistemática dos Desportos I - Rugby	CD / SS	semestral / semester	125	PL-48	5	NA
Sistemática dos Desportos II - Andebol	CD / SS	semestral / semester	125	PL-48	5	NA
Aprendizagem e Desenvolvimento Motor	CD / SS	semestral / semester	125	PL-48	5	NA
Anatomofisiologia	CB / BS	semestral / semester	125	T-48	5	NA
Pedagogia do Desporto	CSH / SHS	semestral / semester	125	T-48	5	NA

(6 Items)

Mapa III - - 1º ano / 2º semestre

2.1. Ciclo de Estudos:
Treino Desportivo

2.1. Study Programme:
Sport Coaching

2.2. Grau:
Licenciado

2.3. Ramo, variante, área de especialização do mestrado ou especialidade do doutoramento (se aplicável):
<sem resposta>

2.3. Branch, option, specialization area of the master or speciality of the PhD (if applicable):*<no answer>***2.4. Ano/semestre/trimestre curricular:***1º ano / 2º semestre***2.4. Curricular year/semester/trimester:***1st year / 2nd semester***2.5. Plano de Estudos / Study plan**

Unidade Curricular / Curricular Unit	Área Científica / Scientific Area (1)	Duração / Duration (2)	Horas Trabalho / Working Hours (3)	Horas Contacto / Contact Hours (4)	ECTS	Observações / Observations (5)
Modalidade de Especialização II	CD / SS	semestral / semester	125	TP-48	5	modalidade de especialização da opção do estudante igual a 1º semestre
Sistemática dos Desportos III - Basquetebol	CD / SS	semestral / semester	125	PL-48	5	NA
Sistemática dos Desportos IV - Ténis	CD / SS	semestral / semester	125	PL-48	5	NA
Teoria e Metodologia do Treino Desportivo I	CD / SS	semestral / semester	125	TP-48	5	NA
Fisiologia do Exercício	CB / BS	semestral / semester	125	T-48	5	NA
Traumatologia e Primeiros Socorros (6 Items)	CB / BS	semestral / semester	125	TP-48	5	NA

Mapa III - - 2º ano / 1º semestre**2.1. Ciclo de Estudos:***Treino Desportivo***2.1. Study Programme:***Sport Coaching***2.2. Grau:***Licenciado***2.3. Ramo, variante, área de especialização do mestrado ou especialidade do doutoramento (se aplicável):***<sem resposta>***2.3. Branch, option, specialization area of the master or speciality of the PhD (if applicable):***<no answer>***2.4. Ano/semestre/trimestre curricular:***2º ano / 1º semestre***2.4. Curricular year/semester/trimester:***2nd year / 1st semester*

2.5. Plano de Estudos / Study plan

Unidade Curricular / Curricular Unit	Área Científica / Scientific Area (1)	Duração / Duration (2)	Horas Trabalho / Working Hours (3)	Horas Contacto / Contact Hours (4)	ECTS	Observações / Observations (5)
Modalidade de Especialização III	CD / SS	semestral / semester	125	TP-48	5	modalidade de especialização da opção do estudante igual a 1º semestre
Sistemática dos Desportos V - Futsal	CD / SS	semestral / semester	125	PL-48	5	NA
Sistemática dos Desportos VI - Natação	CD / SS	semestral / semester	125	PL-48	5	NA
Pedagogia e Didática do Desporto	CSH / SHS	semestral / semester	125	PL-48	5	NA
Teoria e Metodologia do Treino Desportivo II	CD / SS	semestral / semester	125	TP-48	5	NA
Observação e Análise das Habilidades Desportivas (6 Items)	CI / RS	semestral / semester	125	TP-48	5	NA

Mapa III - - 2º ano / 2º semestre**2.1. Ciclo de Estudos:***Treino Desportivo***2.1. Study Programme:***Sport Coaching***2.2. Grau:***Licenciado***2.3. Ramo, variante, área de especialização do mestrado ou especialidade do doutoramento (se aplicável):***<sem resposta>***2.3. Branch, option, specialization area of the master or speciality of the PhD (if applicable):***<no answer>***2.4. Ano/semestre/trimestre curricular:***2º ano / 2º semestre***2.4. Curricular year/semester/trimester:***2nd year / 2nd semester***2.5. Plano de Estudos / Study plan**

Unidade Curricular / Curricular Unit	Área Científica / Scientific Area (1)	Duração / Duration (2)	Horas Trabalho / Working Hours (3)	Horas Contacto / Contact Hours (4)	ECTS	Observações / Observations (5)
Modalidade de Especialização IV	CD / SS	semestral / semester	125	TP-48	5	modalidade de especialização da opção do estudante igual a 1º semestre
Sistemática dos Desportos VII - Atletismo	CD / SS	semestral / semester	125	PL-48	5	NA
	CD / SS	semestral / semester	125	PL-48	5	NA

Sistemática dos Desportos VIII - Voleibol

Biomecânica do Desporto	CD / SS	semestral / semester	125	PL-48	5	NA
Psicologia do Desporto	CSH / SHS	semestral / semester	125	T-48	5	NA
Avaliação e Controlo do Treino Desportivo	CD / SS	semestral / semester	125	TP-48	5	NA

(6 Items)

Mapa III - - 3º ano / 1º semestre

2.1. Ciclo de Estudos:

Treino Desportivo

2.1. Study Programme:

Sport Coaching

2.2. Grau:

Licenciado

2.3. Ramo, variante, área de especialização do mestrado ou especialidade do doutoramento (se aplicável):

<sem resposta>

2.3. Branch, option, specialization area of the master or speciality of the PhD (if applicable):

<no answer>

2.4. Ano/semestre/trimestre curricular:

3º ano / 1º semestre

2.4. Curricular year/semester/trimester:

3th year / 1st semester

2.5. Plano de Estudos / Study plan

Unidade Curricular / Curricular Unit	Área Científica / Scientific Area (1)	Duração / Duration (2)	Horas Trabalho / Working Hours (3)	Horas Contacto / Contact Hours (4)	ECTS	Observações / Observations (5)
Estágio de Especialização	CD / SS	Anual / Anual	375	E-120	15	modalidade de especialização da opção do estudante igual a 1º semestre
Métodos de Investigação Científica	CI / RS	semestral / semester	125	TP-48	5	NA
Nutrição, Treino e Competição	CB / BS	semestral / semester	125	T-48	5	NA
Sociologia do Desporto	CSH / SHS	semestral / semester	125	T-48	5	NA

(4 Items)

Mapa III - - 3º ano / 2º semestre

2.1. Ciclo de Estudos:

Treino Desportivo

2.1. Study Programme:

*Sport Coaching***2.2. Grau:***Licenciado***2.3. Ramo, variante, área de especialização do mestrado ou especialidade do doutoramento (se aplicável):**

<sem resposta>

2.3. Branch, option, specialization area of the master or speciality of the PhD (if applicable):

<no answer>

2.4. Ano/semestre/trimestre curricular:*3º ano / 2º semestre***2.4. Curricular year/semester/trimester:***3th year / 2nd semester***2.5. Plano de Estudos / Study plan**

Unidade Curricular / Curricular Unit	Área Científica / Scientific Area (1)	Duração / Duration (2)	Horas Trabalho / Working Hours (3)	Horas Contacto / Contact Hours (4)	ECTS	Observações / Observations (5)
Estágio de Especialização	CD / SS	Anual / Anual	425	E-136	17	modalidade de especialização da opção do estudante igual a 1º semestre
Gestão e Marketing Desportivo	CSH / SHS	semestral / semester	100	TP-32	4	NA
Ética e Deontologia	CSH / SHS	semestral / semester	125	T-48	5	NA
Inglês	CSH / SHS	semestral / semester	100	T-32	4	NA

(4 Items)

3. Descrição e fundamentação dos objectivos, sua adequação ao projecto educativo, científico e cultural da instituição, e unidades curriculares**3.1. Dos objectivos do ciclo de estudos****3.1.1. Objectivos gerais definidos para o ciclo de estudos:**

Este ciclo de estudos persegue o objetivo geral de formar licenciados em Treino Desportivo, de acordo com o regime de acesso e exercício da atividade de treinador desportivo, a qual depende da obtenção do Título Profissional de Treinador(a) de Desporto. Esta licenciatura visa proporcionar uma sólida formação cultural e técnico-profissional de nível superior com um plano de estudos, incluindo componentes de formação adequadas às exigências consignadas no Programa Nacional de Formação de Treinadores. Assim, pretende-se formar treinadores desportivos competentes e aptos a orientar adequadamente o praticante e/ou as equipas na sua atividade desportiva e em competição, através dos eixos nucleares da excelência profissional: i) saberes técnico-científicos e ético-deontológicos, ii) pensamento crítico para a avaliação e resolução de problemas, iii) capacidade de liderança, iv) difusão de valores, e v) partilha de saberes entre profissionais com experiências diferenciadas.

3.1.1. Generic objectives defined for the study programme:

This study cycle pursues the general objective of training graduates (Licenciados) in Sports Coaching, in accordance with the rules governing the access and exercise of the activity of sports coach, which depends on obtaining the Professional Title of Sports Coach. This degree aims to provide a solid high level cultural, technical and professional training with a study plan, including training components adequate to the requirements laid down in the National Training Programme of Coaches. Thus, we aim to train competent sports coaches that are able to properly guide the sportsperson and/or the teams in their sports activity and in competition, through the nuclear axis of professional excellence: i) technical and scientific, and ethical and deontological knowledge, ii) critical thinking for the evaluation and resolution of problems, iii) leadership skills, iv) dissemination of values, and v) sharing of knowledge between professionals with

different experiences.

3.1.2. Objectivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências) a desenvolver pelos estudantes:

Concorrendo para o objetivo central da formação de treinadores desportivos que se sustenta numa sistémica relação entre conhecimentos teóricos e práticos, os objetivos de aprendizagem deste ciclo de estudos apontam para o desenvolvimento de aptidões e competências nas áreas do conhecimento do desporto, do conhecimento das pessoas no desporto e do conhecimento das ciências do desporto (gerais e específicas). O estudante deve ser capaz de, em contextos desportivos diferenciados e num processo de crescente autonomia, i) analisar as necessidades, ii) planear o treino, iii) conduzir o treino, iv) enquadrar o praticante na competição e, v) analisar e refletir os progressos do praticante. Neste quadro, serão desenvolvidas competências relativas aos domínios do treino, da competição, da gestão e da educação/formação, consubstanciadas nas capacidades de assistir, planear, organizar, conduzir e avaliar o processo do treino desportivo num contexto fundamentado pela investigação e reflexão.

3.1.2. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences) to be developed by the students:

Contributing to the central objective of training sports coaches, which is sustained in a systemic relationship between theoretical and practical knowledge, the learning objectives of this study cycle point to the development of skills and competences in the areas of knowledge of sport, knowledge of people in sport and knowledge of sport sciences (general and specific). The student should be able to, in different sporting contexts and in a process of increasing autonomy, i) analyse the needs, ii) plan the training, iii) conduct the training, iv) frame the sportsperson in the competition, and v) analyse and reflect on the progress of the sportsperson. In this context, there will be developed competences in the fields of training, competition, management and education/training, embodied in the ability to assist, plan, organise, conduct, and evaluate the sports coaching process in a context supported by research and reflection

3.1.3. Coerência dos objetivos definidos com a missão e a estratégia da Instituição de ensino:

Os objetivos definidos para este ciclo de estudos são coerentes com a missão e a estratégia do Instituto Politécnico da Maia, e em especial com a missão específica da Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto, cujos cursos de 1º ciclo estão em concordância com os níveis de qualificação e referenciais elencados no Quadro Nacional de Qualificações (DR, 1ª série, nº 141 de 23 de julho de 2009 - Portaria 782). O perfil do profissional licenciado com qualificação de nível 6 enquadra conhecimentos aprofundados de uma determinada área de estudo ou de trabalho que implicam a compreensão crítica de teorias e princípios, o desenvolvimento de aptidões de nível avançado que evidenciem capacidades de resolução de problemas complexos e imprevisíveis em áreas de estudo ou trabalho e ainda o assumir de uma atitude capaz de gerir atividades ou projetos técnico-profissionais complexos, num quadro de responsabilidade ao nível das decisões em contexto de gestão do desenvolvimento profissional individual e coletivo. Neste quadro, a vocação da Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto, ao acolher um ciclo de estudos na área do Treino Desportivo, responde às exigências da sua missão, direcionada para a formação de diplomados aptos para a inserção qualificada e com sucesso no setor desportivo, com participação no desenvolvimento da sociedade portuguesa, prestando serviços especializados à comunidade. O quadro legal da formação de treinadores desportivos (DR, 2ª série, nº 56 de 22 de março de 2010 - Despacho nº 5061; DR, 1ª série, nº 166, de 28 de agosto de 2012 – Lei nº 40; DR, 1ª série, nº 212, de 1 de novembro de 2013 – Portaria nº 326) e as políticas subjacentes, incentivam à participação das instituições superiores na oferta de formação técnico-profissional. Este paradigma é um desafio decisivo na afirmação e consolidação da qualificação do profissional do treino desportivo, como parte integrante da relevância cada vez mais emergente e reconhecida que o Desporto encerra nas sociedades contemporâneas. Efetivamente os objetivos elencados para este ciclo de estudos emergem da confluência das linhas traçadas, não só pelo Quadro de Nacional de Qualificações, pelo Programa Nacional de Formação de Treinadores, mas também pelas recentes orientações estratégicas do ensino superior a nível nacional e europeu, procurando concorrer para as mesmas.

3.1.3. Coherence of the defined objectives with the Institution's mission and strategy:

The objectives set for this study cycle are consistent with the mission and the strategy of the Instituto Politécnico da Maia, and in particular with the specific mission of the School of Social Sciences, Education and Sport (Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto), whose 1st cycle courses are in agreement with the levels of qualification and references catalogued in the National Qualifications Framework (Official Gazette of the Republic of Portugal, 1st series, no. 141, of July 23, 2009 - Ordinance 782). The profile of the graduate professional with a level 6 qualification includes in depth knowledge on a particular area of study or work involving the critical understanding of theories and principles, the development of advanced level skills that demonstrate the ability to resolve complex and unpredictable problems in areas of study or work, as well as assuming an attitude capable of managing complex activities or technical and professional projects, within a framework of responsibility at the level of the decisions in the context of the management of the individual and collective professional development. In this context, the vocation of the School of Social Sciences, Education and Sport, by offering a study cycle in the area of Sports Coaching, addresses the requirements of its mission, directed to the training of

graduates prepared for a qualified and successful entry in the sports field, with a participation in the development of the Portuguese society, providing specialised services to the community. The legal framework for the training of sports coaches (Official Gazette of the Republic of Portugal, 2nd series, no. 56, of March 22, 2010 - Order no. 5061; Official Gazette of the Republic of Portugal, 1st series, no. 166, of August 28, 2012 - Law no. 40; Official Gazette of the Republic of Portugal, 1st series, no. 212, of November 1, 2013 - Ordinance no. 326) and the underlying policies, encourage the participation of higher education institutions in offering technical and professional training. This paradigm is a crucial challenge in the affirmation and consolidation of the qualification of the sports coaching professional, as an integral part of the increasingly emerging and recognised relevance that Sport has in contemporary societies. Effectively, the objectives listed for this study cycle come from the confluence of the lines drawn, not only by the National Qualifications Framework, the National Training Programme of Coaches, but also by the recent strategic guidelines for higher education at a national and European level, looking to converge on these.

3.2. Adequação ao projeto educativo, científico e cultural da Instituição

3.2.1. Projeto educativo, científico e cultural da Instituição:

O projeto educativo, científico e cultural do Instituto Politécnico da Maia (IPMaia) assenta na interpretação do posicionamento de Portugal na Europa relativamente aos diferentes setores de atividade que são determinantes para a qualidade de vida dos cidadãos nacionais e residentes. Neste contexto, a orientação do IPMaia para o ensino superior converge com as políticas educativas que dão constantes sinais de terem consciência de uma conjuntura favorável à criação de projetos de formação desenvolvidos em ambientes de ensino politécnico, propícios à formação geral e científica e ao desenvolvimento de competências técnico-profissionais de elevada exigência. Faz parte desta orientação, uma forte vocação formativa que visa a inserção regional de profissionais qualificados num contexto de ligação ao mundo empresarial e às instituições sociais da comunidade envolvente, nomeadamente através dos recém-criados Cursos Técnicos Superiores Profissionais (que substituirão os atuais Cursos de Especialização Tecnológica), em paralelo com cursos de 1º e 2º ciclos de estudo que visam ampliar essa inserção no espaço nacional e europeu e ainda contribuir para uma tão desejável cultura de mobilidade e de internacionalização. Esta procura de integração dos estudantes no mercado de trabalho global consubstancia-se em cursos de licenciatura (e a seu tempo em cursos de mestrado) que, ponderando as áreas emergentes da atualidade, permitiu construir um projeto com a missão de contribuir para o aumento da empregabilidade efetiva de profissionais de elevada competência para o exercício de funções técnico-profissionais. Assim, o IPMaia, constituído à data pelas Escolas Superiores de Ciências Sociais, Educação e Desporto e de Tecnologia e Gestão, cujos cursos a lecionar procuram aumentar a participação de diferentes públicos no ensino superior e contribuir para a consolidação da rede nacional de instituições mais atrativas e sustentáveis. Tendo a convicção de que a investigação aplicada é catalisadora da atividade económica, da inovação, da criação de riqueza e do crescimento e coesão regional e nacional, o projeto educativo, científico e cultural do IPMaia procura contemplar o seu desenvolvimento. Neste sentido, a promoção da investigação orientada e aplicada em articulação com o investimento cultural e a prestação de serviços especializados, num contexto de transferência e aplicabilidade do conhecimento emergente para a comunidade, constituiu-se como um dos principais eixos orientadores do projeto em questão. O perfil institucional traçado para o IPMaia procura de um modo sustentável o enquadramento regional, nacional e internacional, contemplando as áreas estratégicas mais prementes para o ensino superior. É convicção do IPMaia que o ensino superior tem a responsabilidade e o privilégio de potenciar o capital humano através de uma mais elevada qualificação da população com o propósito do desenvolvimento cultural, social, científico, técnico e económico da sociedade.

3.2.1. Institution's educational, scientific and cultural project:

The educational, scientific and cultural project of the Instituto Politécnico da Maia (IPMaia) is based on the interpretation of the position of Portugal in Europe in relation to the different sectors of activity, which are decisive for the quality of life of citizens and residents. In this context, the orientation of IPMaia for higher education converges with the educational policies that give constant signs of being aware of an environment favourable to the creation of training projects developed in polytechnic education environments, conducive to general and scientific training, and the development of highly demanding technical and professional skills. A strong training vocation is part of this guidance, which is aimed at the regional integration of skilled professionals in a context of connection to the business world and the social institutions of the surrounding community, in particular through the newly-created Professional and Higher Technical Courses (which will replace the current Technological Specialisation Courses), in parallel with 1st and 2nd study cycle courses aimed at extending this inclusion in the national and European space, and also contribute to a highly desirable culture of mobility and internationalisation. This demand for the integration of students in the global labour market is embodied in Licenciatura courses (and in their own time, in masters courses), which, considering the current emerging areas, has enabled us to build a project with the mission of contributing to the increase of the effective employability of professionals with a high competence for the exercise of technical and professional functions. Thus, IPMaia, currently comprising the Schools of Social Sciences, Education and Sport, and Technology and Management, whose courses seek to increase the participation of different audiences in higher education and contribute to the consolidation of a national network of more attractive and sustainable institutions. With the belief that applied research works as a catalyst of economic activity, innovation, creation of wealth and regional and

national growth and cohesion, the educational, scientific and cultural project of IPMaia aims at its development. In this sense, the promotion of guided and applied research in conjunction with cultural investment and the provision of specialised services, in a context of transfer and applicability of emerging knowledge to the community, was one of the main guiding axis of the project in question. The institutional profile laid out for IPMaia seeks, in a sustainable way, a regional, national and international framing, contemplating the most pressing strategic areas for higher education. It is the conviction of IPMaia that higher education has the responsibility and the privilege to foster human capital through a higher qualification of the population, aiming at the cultural, social, scientific, technical and economic development of the society.

3.2.2. Demonstração de que os objetivos definidos para o ciclo de estudos são compatíveis com o projeto educativo, científico e cultural da Instituição:

A proposta de criação do Instituto Politécnico da Maia (IPMaia), cuja vocação é a de formar profissionais qualificados capazes de atuar nos mercados de trabalho regional, nacional e internacional, num ambiente de mobilização e produção de saberes integrados nas exigências da prática técnico-profissional, aloja nesta cultura de exigência um projeto de formação e qualificação de Treinadores Desportivos. Os objetivos definidos para o ciclo de estudos apresentado procuram dar resposta, não só ao desafio que o IPMaia abraçou, bem como às políticas nacionais para a formação de treinadores desportivos, que visam a qualidade do desenvolvimento desportivo, nomeadamente no nosso país e ainda das expectativas crescentes evidenciadas pelos jovens para esta área profissional. Acresce que o número de praticantes federados nas diferentes modalidades desportivas em Portugal, cujas estatísticas apontam para um número crescente de praticantes federados, que ascende já a mais de 500000, com particular expressão nos últimos anos no número de atletas alocadas às associações desportivas da região norte, justifica por si só a existência de formação especializada no Treino Desportivo. A relevância daquelas políticas, assumidas como uma estratégia nacional, e que se refletem na regulamentação da formação, da atividade exercida e do reconhecimento profissional do treinador desportivo, constituíram os fundamentos da definição dos objetivos deste ciclo de estudo. Acresce a convicção de que a confluência entre o projeto educativo, científico e cultural do IPMaia e este ciclo de estudos é ampliada pela forte tradição e a sustentabilidade que a Educação Física e o Desporto tem desde a génese da Maiêutica, Cooperativa de Ensino Superior, C.R.L., entidade instituidora do IPMaia em instalação e do Instituto Universitário da Maia – ISMAI. Ao propósito de formação técnico-profissional de nível superior da Instituição, correspondem os objetivos de desenvolvimento das competências relativas aos domínios do treino, da competição, da gestão e da educação/formação, consubstanciadas nas capacidades de assistir, planear, organizar, conduzir e avaliar o processo do treino desportivo num contexto fundamentado pela investigação e reflexão, que estão elencados para esta licenciatura.

3.2.2. Demonstration that the study programme's objectives are compatible with the Institution's educational, scientific and cultural project:

The proposal for the creation of the Instituto Politécnico da Maia (IPMaia), whose vocation is to train qualified professionals capable of acting on regional, national and international labour markets, in an environment of mobilisation and production of knowledge integrated in the requirements of the technical and professional practice, houses in this culture of requirements a project for the training and qualification of Sports Coaches. The objectives defined for the study cycle presented seek to respond not only to the challenge that IPMaia embraced, but also to the national policies for the training of sports coaches, which are aimed at the quality of the development of sports, particularly in our country, and also of the growing expectations evidenced by young people for this professional area. In addition, the number of federated sportspersons in different sporting disciplines in Portugal, whose statistics point to a growing number of federated sportspersons, which already amounts to more than 500,000, with particular expression in recent years in the number of athletes allocated to sports associations in the northern region, in itself justify the existence of specialised training in Sports Coaching. The relevance of those policies, assumed as a national strategy, that are reflected in the regulation of training, the activity performed and the professional recognition of the sports coach, were the foundations for the definition of the objectives of this study cycle. Furthermore, the conviction that the confluence between IPMaia's educational, scientific and cultural project and this study cycle is magnified by the strong tradition and the sustainability that Physical Education and Sports has had since the creation of Maiêutica, Cooperativa de Ensino Superior, C.R.L., establishing entity of IPMaia and the Instituto Universitário da Maia - ISMAI. To the purpose of the Institution's high level technical and professional training, correspond the objectives of development of skills relating to the areas of training, competition, management and education/training, embodied in the ability to assist, plan, organise, conduct, and evaluate the sports training process in a context supported by research and reflection, which are anticipated for this degree.

3.3. Unidades Curriculares

Mapa IV - Modalidade Desportiva de Especialização I - Futebol

3.3.1. Unidade curricular:

Modalidade Desportiva de Especialização I - Futebol

3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Jorge Manuel Pinheiro Baptista

3.3.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

<sem resposta>

3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Adquirir conhecimentos ao nível das diferentes áreas temáticas específicas para o futebol: Técnico-Tático, Metodologia do Treino, Capacidades Motoras, Psicologia Aplicada ao Futebol; Arbitragem e Leis do Jogo; Desenvolver competências nas áreas específicas elencadas anteriormente que permitam ao aluno: Identificar processos relacionados com a organização dinâmica do jogo e os seus princípios específicos; Identificar o conceito de treino no âmbito de uma metodologia criando situações de jogo numa dimensão coletiva; Compreender as especificidades do treino e as exigências físicas colocadas pelo jogo; Descrever as componentes do rendimento e a sua importância no futebol; Identificar o padrão tipo de atividade no futebol juvenil; Identificar, descrever e adotar estratégias diversificadas de motivação e comunicação, no âmbito do treino e competição. Identificar e compreender as leis do jogo, missões e papéis dos agentes da arbitragem.

3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

Acquire knowledge at the level of different and specific themes for football: Technical and Tactical, Coaching Methodology, Motor Skills, Psychology Applied to Football; Refereeing and Rules of the Game; Develop competences in specific areas previously mentioned that will allow the student to: identify processes related to the dynamic organisation of the game and its specific principles; identify the coaching concept in the scope of a methodology creating game situations in a collective dimension; understand the specificities of coaching and the physical demands brought by the game; describe the components of performance and their importance in football; identify the standard type of activity in youth football; identify, describe and adopt different strategies of motivation and communication, in the scope of training and competition. Identify and understand the rules of the game, the missions and roles of the referees.

3.3.5. Conteúdos programáticos:

Módulo 1 - Técnico Tática: i) História do jogo de Futebol; ii) Fases do jogo de Futebol; iii) Princípios específicos do jogo de Futebol; iv) Fatores do jogo de Futebol; v) O jogo de Futebol 7; vi) O treinador de Futebol.

Módulo 2 -Metodologia de Treino do Futebol: i) Treino e metodologia do treino do Futebol; ii) Processo de adaptação ao esforço em futebol; iii) Aprendizagem da ação técnica.

Módulo 3 -Capacidades Motoras em Futebol: i) Treino desportivo em futebol; ii) Fisiologia e treino com crianças e jovens no futebol; iii) Fundamentação biológica do treino em futebol.

Módulo 4 -Psicologia Aplicada ao Futebol: i) Motivação e Filosofia do Treinador de Futebol. Relação treinador-jogador.

Módulo 5 -Arbitragem e Leis de Jogo: i) Arbitragem; ii) Leis de jogo

3.3.5. Syllabus:

M1 - Technical and Tactical: i) History of the football game; ii) Stages of the football game; iii) Specific principles of the football game; iv) Factors of the football game; v) The seven-player football game; vi) The football coach.

M2 - Methodology of football coaching: i) Training and football coaching methodology; ii) Process of adaptation to the effort in football; iii) Learning of the technical action.

M3 - Motor skills in football: i) Sports coaching in football; ii) Physiology and coaching with children and young people in football; iii) Biological foundation of training in football.

M4 - Psychology Applied to Football: i) Motivation and Philosophy of the Football Coach. Coach-player relationship.

M5 - Refereeing and Rules of the Game: i) Refereeing; ii) Rules of the game.

3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

A Unidade Curricular (UC) é de tipologia semestral. O desenho curricular desta unidade estrutura-se, a partir de módulos cujas temáticas constituem os componentes essenciais da formação do treinador de futebol, sustentados pelos referenciais específicos da modalidade, nomeadamente os da Federação Portuguesa de Futebol.

Os diferentes módulos são autónomos a nível epistemológico, mas obedecem a um eixo integrador dos conhecimentos e das competências a desenvolver nesta formação específica. Neste sentido, os objetivos da UC estão alocados a conhecimentos situados no treino da modalidade de futebol e nas competências a desenvolver pelo treinador num nível formativo elementar.

A articulação entre os objetivos da UC e os conteúdos dos vários módulos converge para o carácter progressivo da aprendizagem, um dos fundamentos principais da formação de treinadores em geral e da do treinador de futebol em especial. Esta articulação permite à UC ter um carácter propedêutico no percurso formativo de especialização.

Aos conteúdos relativos ao Módulo 1- Técnico Tática: i) História do jogo de Futebol; ii) Fases do jogo de Futebol; iii) Princípios específicos do jogo de Futebol; iv) Fatores do jogo de Futebol; v) O jogo de Futebol 7; vi) Princípios específicos do jogo de Futebol correspondem os objetivos relacionados com a identificação dos processos (compreensão, descrição e caracterização) referentes à organização dinâmica do jogo e os seus princípios específicos;

Relativamente aos conteúdos do Módulo 2 - Metodologia de Treino do Futebol: i) Treino e metodologia do treino do Futebol; ii) Processo de adaptação ao esforço em futebol; iii) Aprendizagem da ação técnica correspondem os objetivos relacionados com a Identificação o conceito de treino no âmbito de uma metodologia criando situações de jogo numa dimensão de projeto coletivo. Ao Módulo 3-Capacidades Motoras em Futebol: i) Treino desportivo em futebol; ii) Fisiologia e treino com crianças e jovens no futebol; iii) Fundamentação biológica do treino em futebol corresponde o objetivo relacionado com a compreensão (caracterização e análise) das especificidades do treino e as exigências físicas colocadas pelo jogo e a descrição das componentes do rendimento e a sua importância no futebol. Aos conteúdos relativos ao Módulo 4-Psicologia do Futebol correspondem os objetivos relacionados com a identificação, descrição e adoção de estratégias diversificadas de motivação e comunicação no âmbito do treino e competição. Relativamente ao Módulo 5 -Arbitragem e Leis de Jogo: i) Arbitragem; ii) Leis de jogo corresponde o objetivo de identificar e compreender as leis do jogo, as missões e papéis dos agentes da arbitragem.

Relativamente aos conteúdos do Módulo 2 - Metodologia de Treino do Futebol: i) Treino e metodologia do treino do Futebol; ii) Processo de adaptação ao esforço em futebol; iii) Aprendizagem da ação técnica correspondem os objetivos relacionados com a Identificação o conceito de treino no âmbito de uma metodologia criando situações de jogo numa dimensão de projeto coletivo. Ao Módulo 3-Capacidades Motoras em Futebol: i) Treino desportivo em futebol; ii) Fisiologia e treino com crianças e jovens no futebol; iii) Fundamentação biológica do treino em futebol corresponde o objetivo relacionado com a compreensão (caracterização e análise) das especificidades do treino e as exigências físicas colocadas pelo jogo e a descrição das componentes do rendimento e a sua importância no futebol. Aos conteúdos relativos ao Módulo 4-Psicologia do Futebol correspondem os objetivos relacionados com a identificação, descrição e adoção de estratégias diversificadas de motivação e comunicação no âmbito do treino e competição. Relativamente ao Módulo 5 -Arbitragem e Leis de Jogo: i) Arbitragem; ii) Leis de jogo corresponde o objetivo de identificar e compreender as leis do jogo, as missões e papéis dos agentes da arbitragem.

3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The Curricular Unit (CU) has the duration of one semester. The curricular structure of this unit is divided in modules whose themes constitute the essential components of the training of a football coach, supported by the specific references of the sporting discipline, namely the references from the Portuguese Football Federation (FPF).

The different modules are autonomous at the epistemological level, but follow an integrating axis of knowledge and competences to be developed in this specific training. Therefore, the objectives of the CU are allocated to knowledge on training of the sporting discipline of football and on competences to be developed by the coach in an elementary training level.

The articulation between the objectives of the CU and the contents of several modules converge to the progressive character of learning, one of the main fundamentals of the training of coaches in general and football coaches in particular. This articulation allows the CU to have a propaedeutic character in the training path of specialisation.

To the contents related to the Module 1 - Technical and Tactical: i) History of the football game; ii) Stages of the football game; iii) Specific principles of the football game; iv) Factors of the football game; v) The seven-player football game; vi) Specific principles of the football game, correspond the objectives related to the identification of the processes (understanding, description and characterisation), regarding the dynamic organisation of the game and its specific principles;

Regarding the contents of Module 2 - Methodology of football coaching: i) Training and football coaching methodology; ii) Process of adaptation to the effort in football; iii) Learning of the technical action, correspond the objectives related to the identification of coaching in the scope of a methodology, creating situations of game in a dimension of collective project. To the Module 3 - Motor skills in football: i) Sports coaching in football; ii) Physiology and coaching with children and young people in football; iii) Biological foundation of training in football, correspond the objective related to the understanding (characterisation and analysis) of the specificities of coaching and the physical demands brought by the game and the description of the components of performance and their importance in football. To the contents related to the Module 4 - Psychology Applied to Football, correspond the objectives related to the identification, description and adoption of different strategies of motivation and communication, in the scope of training and competition. Regarding the Module 5 - Refereeing and Rules of the Game: i) Refereeing; ii) Rules of the game, correspond the objective of identifying and understanding the rules of the game, the missions and roles of the referees;

3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

As aulas presenciais seguirão uma metodologia de aula conferência e de debate alternada com sessões de resolução de situações e problemas focalizados nas vivências específicas da modalidade, incluindo a observação de equipas através de vídeos. Sobre cada temática serão articulados momentos de explicação em grande grupo, individualizada, bem como a realização de tarefas em pequenos grupos. Estas metodologias permitem a análise e reflexão crítica dos conteúdos abordados num contexto prático/teórico. Os recursos de suporte ao trabalho autónomo serão disponibilizados no portal (bibliografia específica, guiões de tarefas práticas, calendarização da execução das tarefas, entre outros).

A avaliação contínua será realizada em cada módulo através do seguinte modelo comum: Momento 1 (M1) - monitorização da realização das tarefas propostas nas aulas; M2- realização de um trabalho de grupo e/ou M3 – Avaliação individual prática; M4 - teste escrito.

3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

The live classes will follow the methodology of debate class alternating with sessions of resolution of situations and problems focused on the specific experiences of the sporting discipline, including the observation of teams through videos. On each theme, there will be articulated moments of explanation in large group, personalised, as well as the performance of tasks in small groups. These methodologies allow the analysis and critical reflection of the contents addressed in a practical and theoretical context. The supporting resources to the autonomous work will be available in the portal (specific bibliography, guides of practical tasks, scheduling of tasks, among other).

The continuous evaluation will be performed in each module through the following common model:

Moment 1 (M1) - monitoring of the execution of the tasks proposed in classes; M2 - completion of a group work and/or M3 – practical individual evaluation; M4 - written test.

3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

As metodologias de ensino adotadas permitem desenvolver competências centradas num conhecimento em ação – contextualizado através de situações decorrentes das atividades inerentes ao treino do futebol e aos seus constrangimentos positivos e negativos. As abordagens práticas à resolução de casos concretos permitem uma dinâmica de construção do conhecimento mais fundamentada nas especificidades do futebol e mais concretamente do treinador desta modalidade. As sessões presenciais, orientadas por especialistas, conduzirão o aluno a um sistemático e progressivo desenvolvimento do conhecimento e da cultura próprios desta modalidade e das especificidades do treino e do jogo. O tempo de trabalho autónomo dos estudantes será cuidadosamente orientado pelos professores responsáveis pelos diferentes módulos que compõem a UC, através da proposta de tarefas práticas acompanhadas de exercícios de meta - cognição que privilegiam a envolvimento do aluno no contexto teórico-prático. As metodologias adotadas para esta UC têm como finalidade a construção de um percurso de reflexão/ação/progressão individual necessário para o desempenho profissional num nível elementar/introdutório.

3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The adopted teaching methodologies allow the development of competences focused on the knowledge in action - contextualised through situations arising from activities inherent to football coaching and their positive and negative constraints. The practical approaches to the resolution of concrete cases allow a more reasoned knowledge building dynamics in the specificities of football and more specifically of the coach of this sporting discipline. The live sessions, guided by experts, will lead the student to a systematic and progressive development of knowledge and culture particular to this sporting discipline and the specificities of the training and the game. The time for autonomous work of the students will be carefully guided by the teachers responsible for the different modules that comprise this CU, through a proposal of practical tasks followed by metacognition exercises, which privilege the engagement of the student in the theoretical and practical context. The adopted methodologies for this CU have as goal the construction of an individual reflection/action/progression path for the professional performance in an elementary/basic level.

3.3.9. Bibliografia principal:

Araújo, D. (2005). A psicologia ecológica e a teoria dos sistemas dinâmicos. In D. Araújo (Ed.) O contexto Desporto (pp. 61-70). Lisboa: Visão e Contextos.

*Ascensão A., Rebelo A., Oliveira E., & Marques, F. (2008). Biochemical impact of a soccer match -analysis of oxidative stress and muscle damage markers throughout recovery. *Clinical Biochemistry*, 41, 841–851.*

Bauer, G., & Ueberle, H. (1988). Fútbol - Factores de rendimento dirección de jugadores y del equipo. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.

Castelo, J. (2009). Futebol. Organização dinâmica do jogo (3ªed). Lisboa: Edições universitárias Lusófonas.

Castelo, J. (2009). Futebol. Conceção e organização de 1100 exercícios específicos de treino (2ªed). Lisboa: Visão e contextos.

Queiroz, C. (1986). Estrutura e organização dos exercícios de treino em Futebol. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.

Mapa IV - Sistemática dos Desportos I - Rugby

3.3.1. Unidade curricular:

Sistemática dos Desportos I - Rugby

3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Henrique Coelho Graça Rocha

3.3.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

<sem resposta>

3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Conhecer a origem, a evolução do rugby, e a forma de jogar. Utilizar as leis e o espírito do jogo para conceber e gerir as situações de ensino/aprendizagem. Dominar a segurança e aplicar o plano de emergência se necessário. Dominar os fundamentos dos jogos preparatórios possíveis em meio escolar. Aplicar a metodologia específica para o ensino dos jogos em pisos duros. Conhecer e aplicar os jogos condicionados como metodologia do ensino e treino. Conhecer e aplicar os princípios do jogo e a metodologia para o ensino e treino das dominantes técnicas individuais e coletivas. Conhecer, dominar e aplicar as técnicas de intervenção na definição dos objetivos, demonstração, utilizar as palavras-chave, identificar os erros mais frequentes, gerir a atividade e o exercício de forma adequada. Conceber ou selecionar os exercícios e jogos modificados, de acordo com os princípios do jogo e progressões pedagógicas. Elaborar a sessão de treino integrando exercícios analíticos e jogos condicionados.

3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

Learn about the origin, the evolution of rugby, and the way to play. Use the rules and the spirit of the game to develop and manage teaching/learning situations. Master safety and apply the emergency plan if necessary. Master the fundamentals of the preparation games possible in a school environment. Apply the specific methodology for teaching the games on hard floors. Know and apply conditioned games as a teaching and training methodology. Know and apply the principles of the game and the methodology for the teaching and training of the individual and collective technical components. Know, master and apply intervention techniques in the setting of goals, demonstration, use of keywords, identify the most frequent errors, properly manage the activity and the exercise. Design or select the exercises and modified games, in accordance with the principles of the game and the pedagogical progressions. Develop the training session integrating analytical exercises and conditioned games.

3.3.5. Conteúdos programáticos:

Origem, evolução e desenvolvimento do jogo. História do Rugby. Código de conduta. Regras: Interpretação e aplicação. Rugby Ready. Plano de segurança e procedimentos de emergência. Jogos preparatórios Tag–Rugby e Bitoque Rugby. Princípios do jogo; Avançar, apoiar, continuar, pressão; ocupação do espaço, comunicação, posse da bola. Ensino de técnicas; Corrida com bola, finta, passe no contacto, passe nas costas, passe lateral, cruzamento, par de mãos, blocagem, “maul”; placagem frontal e lateral, queda com bola, passe longo do solo, libertação bola, âncora, “ruck”; jogo ao pé, pontapés livre, ressalto, rasteiro, balão e colocado. Formação ordenada, alinhamento. Tática ofensiva e defensiva: Jogo após pontapés de saída e recomeço; após formação ordenada e alinhamento, Contra ataque. Metodologia do ensino do rugby. Jogos condicionados. Prática pedagógica. Conceção e gestão do exercício. Comunicação e gestão do grupo. Planeamento da sessão de treino no rugby. Treino físico integrado.

3.3.5. Syllabus:

Origin, evolution and development of the game. History of Rugby. Code of conduct. Rules: Interpretation and practical application. Rugby Ready. Security plan and emergency procedures. Preparatory games-Tag-Rugby and Touch Rugby. Principles of the game; Advance, support, continue, pressure; occupation of space, communication, possession of the ball. Teaching of techniques; Running with the ball, dribbling, pass on contact, backwards pass, side pass, crossing, two hand carry, blocking, maul; frontal and side tackle, fall with the ball, pass along the ground, release of the ball, anchor, ruck; kicking, free kicks, rebound, grubber, up and under, cross field kick. Line-out, alignment. Offensive and defensive tactics: Game after kick-off and restart kick; after line-out and alignment, counter-attack. Rugby teaching methodology. Pedagogical practice. Creation and management of the exercise. Group communication and management. Planning the training session in rugby. Integrated physical training.

3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

Para que as competências de saída correspondam aos objetivos definidos, os conteúdos da unidade curricular serão apresentados de forma progressiva. O programa “Rugby ready” sensibiliza o formando para as situações de risco e a codificação do contacto. Será apresentado o plano de segurança, os procedimentos em caso de acidente, origem do rugby e a sua evolução. Os conteúdos são apresentados em concordância com a metodologia do ensino do rugby. Primeiro os jogos preparatórios, concebidos para a utilização no meio escolar e pisos duros. As técnicas individuais ofensivas e defensivas são introduzidas em respeito pelos pressupostos subjacentes ao ensino do rugby e utilizando os jogos condicionados para facilitar a compreensão e tomada de decisão. O repertório técnico-tático que aluno adquirido nas fases precedentes permitirá dominar a forma e o momento de as aplicar. O contacto com as técnicas coletivas da conquista da bola e as fases de começo e recomeço pelo jogo ao pé concluem o ciclo de ensino. O planeamento da sessão de treino e o uso do treino físico integrado complementam a

formação do aluno. O aluno terá também o contacto com as variantes do jogo através da participação numa competição interna.

3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

To ensure that the final skills match the objectives set, the contents of the curricular unit will be presented in a progressive way. The "Rugby ready" programme raises the awareness of the student for the situations of risk and the coding of contact. The security plan, the procedures in the event of an accident, the origin of rugby and its evolution will be presented. The contents are displayed in accordance with the rugby teaching methodology. First, the preparatory games, designed for use in school and hard floors. The offensive and defensive individual techniques are introduced in respect to the assumptions underlying the teaching of rugby and using conditioned games to facilitate the understanding and decision-making. The technical and tactical repertoire that the student acquired in previous phases will allow him/her to master the manner and the time to apply them. The contact with the collective techniques of gaining the ball and the stages of kick-off and restart of the game by kicking the ball will conclude the teaching cycle. The planning of the training session and the use of integrated physical training complement the training of the student. The student will also have contact with the variants of the game through the participation in an internal competition.

3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Os conteúdos serão apresentados essencialmente em aulas práticas. Os alunos serão estimulados a consultar os recursos disponíveis e-learnig da IRB.

A metodologia do ensino do rugby será centrada no jogo como meio de diagnóstico das competências de entrada e de saída dos alunos.

Os alunos serão colocados em situação de prática pedagógica na orientação e exercitação do subgrupo, aplicando as dominantes técnicas abordadas nas aulas anteriores e sujeitos a avaliação feita pelo docente. A avaliação de competências faz-se ao nível das três grandes áreas, do saber, do saber fazer e do saber ser com particular ênfase no domínio das técnicas de ensino. Avaliação continua - 60% obtida nos vários momentos: prática pedagógica, participação nos torneios e exame final sobre dominantes técnicas e metodologia de ensino. A avaliação teórica-40% obtida nas provas teóricas. O aluno pode optar por uma avaliação final onde será submetido a exame escrito e exame prático em situação critério e de jogo.

3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

The contents will be presented primarily in practical classes. Students will be encouraged to check the resources available in the IRB e-learning platform.

The rugby teaching methodology will be centred in the game as a means of diagnosis of the initial and final competences of the students.

Students will be placed in a situation of pedagogical practice in the guidance and exercising of the sub-group, applying the dominant techniques discussed in previous classes and subject to evaluation by the teacher.

The evaluation of competences is made at the level of the three major areas: knowing, knowing how to do, knowing how to be, with particular emphasis in the command of the teaching techniques. Continuous evaluation - 60% obtained in various moments: pedagogical practice, participation in tournaments and final exam on the dominant techniques and teaching methodology. Theoretical evaluation - 40% obtained in the theoretical tests.

3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

A metodologia de ensino utilizada orienta o aluno para o contacto progressivo com a modalidade e desenvolve conhecimento dos princípios do jogo, do domínio dos aspectos táticos e das progressões técnicas. O contacto permanente com o jogo dirigido permite a exercitação da tomada de decisão, a codificação do contacto e a capacidade de utilização das técnicas adquiridas. A alternância com exercitação analítica permite consolidar as aprendizagens das técnicas individuais e coletivas. A prática pedagógica constitui uma oportunidade para o aluno exercitar a gestão do exercício nas componentes didáticas e gestão da atividade do grupo. A avaliação de competências faz-se por observação e análise de critérios de evidência durante as sessões de prática pedagógica e a participação nas sessões teóricas. Durante o processo é elaborado um plano de ação para cada aluno de forma a melhorar competências e desenvolver capacidades fundamentais ao processo de treino. A avaliação teórica de conhecimentos sobre as leis do jogo, a origem e evolução do rugby, as regras de segurança, identificar as fases do ensino do rugby e conhecer as variantes de 7 e rugby de praia contribui para um estudo mais aprofundado dos conteúdos, bem como a pesquisa guiada de recursos disponíveis via "e-learning".

3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The teaching methodology used guides the student towards the progressive contact with the sporting discipline and develops knowledge on the principles of the game, the command of the tactical aspects and technical progressions. The continuous contact with the directed game allows exercising the decision-making skills, the coding of contact and the ability to use the techniques acquired. The alternation with

analytical exercising allows the student to consolidate the learning of individual and collective techniques. The pedagogical practice constitutes an opportunity for the student to practice the management of exercise in the didactic and management of group activity components. The evaluation of competences is made through the observation and analysis of criteria of evidence during the pedagogical practice sessions and the participation in the theoretical sessions. During the process, an action plan is drawn up for each student in order to improve competences and develop skills fundamental to the process of training. The theoretical evaluation of knowledge on the rules of the game, the origin and evolution of rugby, the safety rules, identifying the stages of teaching rugby and knowing the rugby sevens and beach rugby variants contributes to a more in-depth study of the contents, as well as the guided investigation of resources available via e-learning.

3.3.9. Bibliografia principal:

Bodis, J. (1987). Histoire mondiale du rugby. Toulouse. B H P.
Escot, R. (2007). Le rugby raconté aux enfants. Editions de La Martinière. Paris.
Habit, N. (2007). Paris: Rugby. Editions Solar.
About, S., Andy H., Feebery, W., & O'Shea, B. (2008). Rugby ready. Dublin. International Rugby Board.
Cook, B., & Harrington, M. (2009). Level 1 coaching. Dublin. International Rugby Board.
Smith, L. (2009). Coaching sevens practical guide. Dublin. International Rugby Board.
Rocha, H., Maia, N., & Cordovil, J. (1983). Bitoque rugby. Lisboa: Edição FPR.
Rocha, H., & Maia, N. (1985). Beach rugby - Regulamento de provas. Lisboa: Edição FPR.
Rocha, H., & Cordovil, J. (1995). O Ensino do Rugby, In A. Graça & J. Oliveira. O ensino dos jogos desportivos (35-49). Porto: FADE-UP.
Garcia, H., & Moura, J. (2012). Tag rugby na escola. Dossier do professor, Federação Portuguesa de Rugby.
Damasceno, N., & Moreira, M.. (2012). Caderno de exercícios, associação de rugby do norte.

Mapa IV - Sistemática dos Desportos II - Andebol

3.3.1. Unidade curricular:

Sistemática dos Desportos II - Andebol

3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Fernando Mário Dias dos Santos

3.3.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

<sem resposta>

3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Objetivos: i) Desenvolver conhecimento sobre a caracterização do jogo, das etapas inicial e elementar, simbologia, terminologia e regulamento; ii) Identificar e caracterizar os meios de ensino do jogo, iii) Desenvolver o conhecimento das componentes do jogo; iv) Conhecer as variantes de andebol adaptado e de praia.

Competências: O aluno deve: i) identificar a história e relacionar o andebol com outros jogos desportivos coletivos; ii) identificar a simbologia específica e adotar a terminologia; iii) caracterizar as etapas inicial e elementar; iv) identificar, distinguir e compreender as regras de jogo; v) identificar, caracterizar e saber aplicar os jogos pré-desportivos; vi) identificar a adequação dos exercícios; vii) identificar e diferenciar os objetivos dos jogos reduzidos, condicionados e formais; viii) identificar e descrever as ações individuais ofensivas e defensivas; ix) relacionar o andebol adaptado e de praia com o andebol de 7, e distinguir as regras destas das variantes.

3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

Objectives i) Develop knowledge about the characteristics of the game, the initial and elementary stages, symbols, terminology and regulation; ii) Identify and characterise the ways of teaching the game; iii) Develop knowledge about the components of the game; iv) Known the wheelchair handball and beach handball variants.

Competences: The student must: i) identify the history and relate handball with other team sports; ii) identify the specific symbols and adopt the terminology; iii) characterise the initial elementary stages; iv) identify, recognise and understand the rules of the game; v) identify, characterise and know how to apply pre-sporting games; vi) identify the adequacy of the exercises; vii) identify and differentiate the objectives of reduced, conditioned and formal games; viii) identify and describe the individual offensive and defensive actions; ix) relate wheelchair handball and beach handball with seven-player handball, and distinguish the rules between these variants.

3.3.5. Conteúdos programáticos:

1. *História e origem do andebol e a sua evolução até aos nossos dias (do andebol de 11 ao andebol de 7)*
2. *Regras do jogo e regulamentos específicos*
3. *Simbologia e terminologia da modalidade*
4. *Caracterização da etapa inicial e da etapa elementar*
5. *Meios de ensino do jogo*
 - a. *Jogos pré-desportivos*
 - b. *Exercícios*
 - c. *Jogo*
6. *Componentes do jogo*
 - a. *Ações individuais ofensivas*
 - i. *Manipulação de bola*
 - ii. *Remate*
 - iii. *Passe/receção*
 - iv. *Drible*
 - b. *Ações individuais defensivas*
 - i. *Posição defensiva*
7. *Caracterização geral do jogo de Andebol adaptado – regras e regulamento específico*
8. *Caracterização geral do jogo de Andebol de praia – regras e regulamento específico*

3.3.5. Syllabus:

1. *History and origin of handball and its evolution to the present day (from eleven-player handball to seven-player handball)*
2. *Rules of the game and specific regulations.*
3. *Symbols and terminology of the sporting discipline.*
4. *Characterisation of the initial stage and elementary stage.*
5. *Ways of teaching the game*
 - a. *Pre-sporting games*
 - b. *Exercises*
 - c. *Game*
6. *Components of the game*
 - a. *Individual offensive actions*
 - i. *Handling the ball*
 - ii. *Shooting*
 - iii. *Passing/receiving*
 - iv. *Dribbling*
 - b. *Individual defensive actions*
 - i. *Defensive position*
7. *General characterisation of the wheelchair handball game – specific rules and regulation*
8. *General characterisation of the beach handball game – specific rules and regulation*

3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

Tomamos a caracterização do jogo e das etapas inicial elementar do principiante como ponto de partida desta Unidade Curricular para estabelecer os princípios estruturantes de modo a garantir um conhecimento das necessidades nestas etapas e competências suficientes para aplicação desses conhecimentos. Estão previstos, de modo contextualizado, momentos teóricos abordando as questões centrais da origem e evolução da modalidade, da sua simbologia e terminologia, bem como as suas regras em vigor. Em contexto teórico-prático, serão identificados os meios de ensino do jogo, onde se pretende que o aluno seja capaz de identificar, caracterizar e saber aplicar os jogos pré-desportivos e exercícios, assim como a sua adequação às necessidades dos atletas, a identificação e diferenciação dos objetivos dos jogos reduzidos, condicionados e formais, vai permitir ao aluno o desenvolvimento de competências práticas na área da sua aplicabilidade. O conhecimento das ações individuais ofensivas (manipulação de bola, remate, passe/receção, drible) e das ações individuais defensivas (posição defensiva), vai possibilitar identificar e descrever estas mesmas ações, que são a base para o aprimoramento técnico dos atletas. Tendo a modalidade de andebol, variantes no seu jogo, a serem desenvolvidas em diferentes contextos e ambientes, o conhecer das variantes de andebol adaptado e de andebol praia, vai permitir relacionar estas duas variantes com o andebol de 7, assim como distinguir e interpretar os seus regulamentos.

3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

We take the characterisation of the game and the initial and elementary stages of the beginner as the starting point for this Curricular Unit to establish the structuring principles so as to ensure an understanding of the needs in these stages, and sufficient competences to apply such knowledge. There will be included, in a contextualised manner, theoretical moments addressing the central issues of the origin and evolution of the sporting discipline, its symbols and terminology, as well as the rules in effect. In a theoretical and practical context, the ways of teaching the game will be identified, where we intend the student to be able to identify, characterise and know how to apply the pre-sporting games and exercises,

as well as their adequacy to the needs of the athletes. The identification and differentiation of the objectives of reduced, conditioned and formal games will allow the student to develop practical skills in the area of its application. The knowledge of individual offensive actions (handling of the ball, shooting, passing/receiving, dribbling) and of individual defensive actions (defensive position), will allow to identify and describe these actions, which are the basis for the technical improvement of athletes. Having handball and its variants being developed in different contexts and environments, knowing the wheelchair handball and beach handball variants, will allow relating these two variants with seven-player handball, as well as recognising and interpreting their regulations.

3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

A metodologia de ensino basear-se-á na conceção/realização de aulas de carácter eminentemente teórico-prático, promovendo um envolvimento ativo do aluno nas tarefas propostas. O domínio dos conteúdos a abordar será reforçado pela previsão de momentos oportunos de esclarecimento/aprofundamento teórico. O portal institucional, enquanto ferramenta privilegiada de disponibilização de documentação de apoio, e meio complementar de comunicação e esclarecimento de dúvidas, para com os alunos.

A avaliação contínua (participação dos alunos em 75% das aulas) é composta i) componente prática (3 momentos de avaliação, através da realização de trabalhos práticos) com uma ponderação de 75% para a nota final, sendo que a participação, a assiduidade e a pontualidade constam dos 75% definidos; e ii) componente teórica (teste teórico) com uma ponderação de 25% para a nota final.

A avaliação final é composta por um exame, com uma ponderação de 100% para a nota final.

3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

The teaching methodology will be based on theoretical and practical classes, promoting an active involvement of the student in the proposed tasks. The command of the syllabus to be addressed will be strengthened by the provision of opportune moments of theoretical clarification/study. The institutional portal, as a privileged tool for providing supporting documentation, and as an additional means of communication and clarification of doubts for the students.

The continuous evaluation (participation of students in 75% of classes) is comprised of i) a practical component (3 moments of evaluation, through the completion of practical work) with a weighting of 75% on the final grade, being that participation, attendance and punctuality are contained in the 75% defined; and ii) a theoretical component (theoretical test) with a weighting of 25% on the final grade.

The final evaluation consists of an exam with a weighting of 100% on the final grade.

3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

A Unidade Curricular está conceptualizada de modo a levar os alunos a desenvolverem, do ponto de vista teórico-prático, conhecimentos e aptidões de ensino dos fundamentos do jogo ao nível das etapas inicial e elementar. Assim, em contexto teórico serão abordadas as questões da história e evolução da modalidade, da sua simbologia e terminologia, bem como as suas regras em vigor. No sentido de responder aos objetivos de aprendizagem o aluno terá de na realização de um trabalho escrito demonstrar o seu conhecimento da história e regras do jogo, sendo capaz de utilizar a simbologia e terminologia de jogo adequadas na construção de exercícios de treino. A utilização do vídeo também será crucial na aplicação dos seus conhecimentos ao nível dos regulamentos. A construção do conhecimento ao nível dos meios de ensino do jogo, será em contexto teórico-prático, fornecendo um leque alargado de exercícios e jogos, procurando que o aluno em tarefas escritas e de aplicação prática consiga construir sessões de aprendizagem, com a utilização adequada dos meios ao seu dispor. Ao nível das componentes de jogo, e dado que nos encontramos na fase inicial da formação de atletas, procurar-se-á, em contexto fundamentalmente prático que o aluno identifique e consiga dar resposta à aprendizagem das ações técnicas individuais ofensivas e defensivas. Nas áreas de aprendizagem do desporto adaptado e de praia, serão visionados vídeos e visionamento do jogo em situação real, para que assim, o aluno tenha uma aproximação à realidade prática destas duas variantes do jogo de andebol.

3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The Curricular Unit is conceptualised in such a way as to lead the students to develop, from a theoretical and practical point of view, knowledge and skills for teaching the fundamentals of the game at the level of the initial and elementary stages. Thus, the questions of the history and evolution of the sporting discipline, its symbols and terminology, as well as the rules in effect will be addressed in a theoretical context. In order to meet the learning outcomes, the student will have to, in the development of a written work, demonstrate his/her knowledge of the history and rules of the game, being able to use the adequate game symbols and terminology for the construction of training exercises. The use of video will also be crucial in the application of their knowledge at the level of the regulations. The construction of knowledge at the level of the ways of teaching the game, will take place in a theoretical and practical context, providing a wide range of exercises and games, seeing that the student, in written and practical application tasks, is able to build learning sessions, with the proper use of the means at his/her disposal. At the level of the components of the game, and given that we are in the initial stage of the training of athletes, the

student will be asked, in a fundamentally practical context, to identify and to be able to respond to the learning of the offensive and defensive individual technical actions. In the adaptive sports and beach sports areas of learning, videos will be shown as well as real-life situation games, so that the student may have an approximation to the reality of these two variants of the game of handball.

3.3.9. Bibliografia principal:

Antón, J. (1994). Balonmano: Metodología y alto rendimiento. Barcelona: Paidotribo.

Antón, J., Chiroso, L., Ávila, F., Oliver, J., & Sosa, P. (2002). Alternativas Y Factores para la Mejora del Aprendizaje. Madrid: Ed. Gymnos.

Arraya, M., & Sequeira, P. (2012). Andebol: Um caminho para o alto rendimento. Lisboa: Visão e Contextos.

Barcnas, D, & Dios, J. (1991). Balonmano, Técnica y Metodología. Madrid: Editorial Gymnos.

Oliveira, F. J. (1995). Ensinar o Andebol. Porto: Campo das Letras.

Ribeiro, M. (2014). Andebol, Construir o futuro. Edição de autor.

Ribeiro, M., & Volossovitch, A. (2008). Andebol, O ensino do Andebol dos 11 aos 14 anos. Lisboa: FMH Edições.

Mapa IV - Aprendizagem e Desenvolvimento Motor

3.3.1. Unidade curricular:

Aprendizagem e Desenvolvimento Motor

3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Jorge Manuel Pinheiro Baptista

3.3.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

<sem resposta>

3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Descrever os conceitos: Maturação, Crescimento e Aprendizagem, como entidades relacionadas mas distintas.

Distinguir as diferentes fases de desenvolvimento e identificar os critérios de corte entre fases.

Identificar e descrever as fases de aquisição, de retenção e de transfe; Determinar e identificar curvas de aprendizagem; Identificar e descrever os fatores envolvidos na aprendizagem e as respetivas interações.

Identificar a deficiência em Portugal e preparar o futuro treinador para integrar desportivamente a pessoa com deficiência.

O aluno deve ser capaz de descrever os conceitos: Maturação, Crescimento e Aprendizagem, como entidades relacionadas mas distintas; Distinguir as diferentes fases de desenvolvimento e identificar os critérios de corte entre fases; Identificar e descrever as fases de aquisição, de retenção e de transfe; Determinar e identificar curvas de aprendizagem; Identificar e descrever os fatores envolvidos na aprendizagem e as respetivas interações.

3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

Describe the "maturation", "growth" and "learning" concepts as related but independent entities.

Distinguish the different development stages and identify the cut-off criteria between stages.

Identify and describe the acquisition, retention and transfer stages; Determine and identify learning curves; Identify and describe the factors involved in learning and their interactions.

Identify disability in Portugal and prepare the future coach to integrate, in sporting terms, the disabled person.

Students should be able to describe the "maturation", "growth" and "learning" concepts as related but independent entities; Distinguish the different development stages and identify the cut-off criteria between stages; Identify and describe the acquisition, retention and transfer stages; Determine and identify learning curves; Identify and describe the factors involved in learning and their interactions.

3.3.5. Conteúdos programáticos:

Desenvolvimento, Maturação, Crescimento e Aprendizagem

Dimensões de análise do desenvolvimento humano

Principais fases do desenvolvimento humano

Caracterização geral das fases da Infância, Adolescência, Idade Adulta e Senescência

A pirâmide do desenvolvimento motor

Influências no Desenvolvimento

Períodos sensíveis e períodos críticos de desenvolvimento

Primeira Infância - dos 0 aos 3 anos

Segunda Infância - dos 3 aos 6 anos

Terceira Infância - dos 6 aos 12 anos
Adolescência
Sistemas de classificação das habilidades motoras.
Fases da Aprendizagem Motora
Teorias e sistemas da aprendizagem e controlo motor
Processamento de informação
Aprendizagem e desempenho
Aprendizagem e memória
Aquisição, retenção e transfer
Curvas de aprendizagem
A quantidade e a distribuição da prática
A variabilidade da prática
Demonstração e instrução
Informação de retorno sobre resultado
Motivação para aprender
Deficiência em Portugal
Desporto como fator de integração
Desporto adaptado

3.3.5. Syllabus:

Development, maturation, growth, and learning
Analysis dimensions of human development
Main stages of human development
General characterisation of the childhood, adolescence, adulthood and senescence stages
The pyramid of the motor development
Influences on the development
Sensitive and critical development periods
Early childhood - from 0 to 3 years old
Middle childhood - from 3 to 6 years old
Late childhood - from 6 to 12 years old
Adolescence
Motor skills classification systems
Motor learning stages
Motor learning and control theories and systems
Information processing
Learning and performance
Learning and memory
Acquisition, retention and transfer
Learning curves
Quantity and distribution of practice
Variability of practice
Demonstration and instruction
Feedback (IRR – Informação de retorno sobre o resultado)
Motivation to learn
Disability in Portugal
Sports as a factor for integration
Adaptive sports

3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

Os conteúdos programáticos estão em coerência com os objetivos da unidade curricular dado que o programa foi concebido para abordar de forma integrada o desenvolvimento do indivíduo como um ser bio-psico-social, começando com a análise de conceitos basilares da psicologia do desenvolvimento, passando pelos principais fatores influenciadores do desenvolvimento e terminando na análise psicossocial do indivíduo destacando as faixas etárias mais jovens (criança e adolescente. No que respeita ao terceiro objetivo, os temas foram selecionados para mostrar os principais aspetos relacionados à aprendizagem motora e a sua estreita ligação ao ensino de habilidades motoras. A análise da deficiência em Portugal assim como relacionar o desporto como instrumento, ou fator de integração reveste-se de grande importância na qualificação dos treinadores. Neste sentido será importante adaptar a modalidade desportiva e o treino à pessoa com deficiência.

3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The syllabus is coherent with the goals of the curricular unit, since the programme was designed to address, in an integrated way, the development of the individual as a bio-psycho-social being, starting with the analysis of the fundamentals of developmental psychology, through the main influencing factors of development, and ending with the psychosocial analysis of the individual with emphasis being placed on the younger age groups (child and adolescent). In what concerns the third objective, the themes were selected in order to show the main aspects related to motor learning and their close link with the teaching

of motor skills.

Analysing disability in Portugal as well as relating sports as a tool or a factor for integration is highly important for the qualification of coaches. Therefore, it will be important to adapt the sporting discipline and coaching to the disabled person.

3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Serão apresentados e discutidos os conceitos teóricos da disciplina em forma de aulas expositivas e análise de material bibliográfico. Os alunos serão motivados a procurar e discutir informações sobre os temas apresentados. Posteriormente, elaborarão e executarão programas de treino, com o auxílio de material técnico.

Considerar-se-ão aprovados os estudantes que obtiverem classificação igual ou superior a 9,5 valores. A presença nas aulas far-se-á de acordo com as disposições legais vigentes (presença 3/4 aulas) e constituir-se-á um pré-requisito para a admissibilidade à avaliação contínua.

Crítérios de avaliação:

A avaliação contínua realiza-se sob a forma de uma avaliação teórica que contribui 60% para a nota final e uma avaliação prática que avalia a participação nas atividades propostas e contribui 40% para a nota final. Serão aplicados os termos gerais de avaliação de alunos consignados no regulamento.

3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

The theoretical concepts of the subject will be presented and discussed through lectures and the analysis of bibliographic materials. Students are encouraged to research and discuss information on the themes presented. Afterwards, they will prepare and execute coaching programmes with the support of technical equipment.

In order to pass, students must obtain a grade equal to or higher than 9.5 valores [in a scale of 0-20].

Attendance to classes should comply with the legal provisions in force (attendance to 3/4 of the classes) and is a prerequisite for continuous evaluation.

Evaluation criteria:

Continuous evaluation is comprised of a theoretical evaluation which contributes 60% to the final grade and a practical evaluation which evaluates the participation in the proposed activities and contributes 40% to the final grade. The general evaluation procedures set out in the ISMAI's pedagogical regulation will be applied to students.

3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

As metodologias de ensino estão em coerência com os objetivos da unidade curricular dado que:

1) a exposição do programa associada à apresentação de casos práticos e à resolução de exercícios/tarefas

possibilita uma explicitação adequada dos conteúdos face ao público-alvo;

2) a exposição de evidência científica em conjunto com a análise de estudos de caso permitem dar a conhecer os temas em estudo e a sua aplicação à Educação Física e Desporto;

3) a análise e discussão de estudos de caso e exercício possibilita uma compreensão das linhas de investigação na área do Desenvolvimento e Aprendizagem Motora, bem como a realização de uma reflexão sobre as áreas aplicadas às situações de ensino e aprendizagem de habilidades motoras

4) as aulas com carácter prático e exploratório em grupos permitirá a ao estudante a aplicação de testes de avaliação da aptidão física e na elaboração de diferentes situações de desenvolvimento da aptidão física.

5) para reforçar o cumprimento dos objetivos de aprendizagem, a participação dos estudantes na discussão teórico-conceptual é encorajada ao longo das atividades desenvolvidas nas aulas teóricas e práticas.

6) Os trabalhos práticos serão desenvolvidos em tutoria para que de forma orientada, as tarefas da aprendizagem sejam bem desenvolvidas.

3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The teaching methodologies are coherent with the goals of the curricular unit, since:

1) the presentation of the programme together with practical cases, exercises, and tasks allows the appropriate explanation of the contents with regard to the target audience;

2) the presentation of scientific evidence together with the analysis of case studies allows to raise awareness regarding the issues in study and their application to Physical Education and Sports;

3) the analysis and discussion of case studies and exercises allow to understand the research lines within the domain of Learning and Development of Motor Skills, as well as to develop a reflexion on the areas applied to the situations of teaching and learning of motor skills;

4) the practical classes and the group exploratory classes allow the students to apply tests to assess physical fitness and to explore different situations regarding the development of physical fitness;

5) in order to strengthen compliance with the learning outcomes, students are encouraged to participate in the theoretical and conceptual discussions throughout the activities developed in the theoretical and practical classes;

6) The practical works will be developed through a tutoring system so that the learning tasks are well

developed in a targeted manner.

3.3.9. Bibliografia principal:

Barreiros, J., Cordovil, R., & Carvalheiro, S. (2007) Desenvolvimento motor da criança. Edições FMH.
Gabbard, C. (2004) Lifelong motor development (4ª Ed.). Benjamin Cummings.
Godinho, M., Barreiros, J., Melo, F., & Mendes, R. (2007). Controlo motor e aprendizagem: fundamentos e aplicações. Lisboa: Edições FMH.
Fragoso, I., & Vieira, F. (2000). Morfologia e crescimento. Lisboa: Edições FMH.
Magill, R. (2010). Motor learning and control: concepts and applications (9ª ed.). McGraw-Hill.
Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation, and physical activity (2nd ed.). Champaign: Human Kinetics.
Papalia, D.E., Olds, S.W. & Feldman (2006). Desenvolvimento Humano. Artmed Editora.
Schmidt, R.A., Wrisberg, C.A. (2001). Aprendizagem e performance motora: uma abordagem da aprendizagem baseada no problema (2ª ed.). Artmed Editora.
Schmidt, R.A., & Lee, T. (2011). Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis (5ª Ed.). Champaign: Human Kinetics.

Mapa IV - Anatomofisiologia

3.3.1. Unidade curricular:

Anatomofisiologia

3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Marta Maria Teixeira de Oliveira Massada

3.3.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

<sem resposta>

3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Desenvolver conceitos básicos sobre anatomia humana e fisiologia relacionados com o movimento, o esforço e a recuperação. Fornecer os fundamentos morfológicos, numa perspetiva funcional, do movimento humano. Noções de adaptação fisiológica. Identificar e descrever conceitos básicos sobre metabolismo energético. Descrever os diferentes processos de transformação muscular de energia, identificar as vias metabólicas e substratos energéticos. Descrever e interpretar a resposta cardiorrespiratória ao exercício muscular. S. de Overtraining. Abordar aspetos género-específicos e exercício em idade pediátrica. Identificar as estruturas envolvidas nas lesões desportivas mais frequentes. A fisiologia tecidual pós-lesão. Identificar os riscos de morte súbita no atleta. Identificar e descrever os princípios da prevenção de lesões. Conceitos sobre a dopagem e a luta contra a mesma. Competências fulcrais para uma resposta eficaz e conhecedora às exigências fisiológicas do treino desportivo.

3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

Develop basic concepts of human anatomy and physiology related to movement, effort and recovery. Provide the morphological foundations, in a functional perspective, of human movement.
-Concepts of physiological adaptation.
-Identify and describe basic concepts on energy metabolism. Describe the different processes of muscular transformation of energy; identify the metabolic pathways and energy substrates.
-Describe and interpret the cardiorespiratory response to muscular exercise. Describe the syndrome of Overtraining.
-Address gender-specific aspects and exercise in paediatric age.
Identify the structures involved in the most frequent sports injuries. Know the post-injury tissue physiology. Identify the risks of sudden death in athletes. Identify and describe the principles of prevention of sports injuries.
Develop concepts about doping and the fight against it.

3.3.5. Conteúdos programáticos:

1.Anatomia funcional:Osteologia,artrologia e miologia. 2.Fisiologia Músculo Esquelético: Estrutura,função,adaptação ao exercício. Bioenergética. Fisiologia Cardiorrespiratória: ventilação,difusão e transporte de gases no sangue;regulação da respiração; mecanismos de controlo cardiovasculares;respostas cardiovasculares e respiratórias agudas e crónicas;fadiga muscular esquelética e factores condicionantes;exercício em ambientes extremos;overtraining. Endocrinologia:conceitos gerais,hormonas e mecanismos de ação hormonal;resposta ao exercício. Fisiologia renal:estrutura do nefrónio,filtração glomerular,regulação do equilíbrio ácido-básico. 3.Lesões

frequentes do atleta, mulher atleta e atleta pediátrico. Fisiologia tecidual pós lesão. Morte súbita. Prevenção de lesões no desporto: factores de risco, níveis de intervenção. 4. Dopagem: procedimentos dos controlos de dopagem, alternativas lícitas aos métodos proibidos, fundamentos do sistema de localização e passaporte biológico.

3.3.5. Syllabus:

1. *Functional anatomy: osteology, arthrology and myology. 2. Musculoskeletal physiology: Structure, function, adaptation to exercise. Bioenergetics. Cardiorespiratory physiology: ventilation, diffusion and transport of gases in the blood; regulation of respiration; mechanisms of cardiovascular control; acute and chronic cardiovascular and respiratory responses; musculoskeletal fatigue and constraints; exercise in extreme environments; overtraining. Endocrinology: general concepts, hormones and hormonal action mechanisms; response to exercise. Renal physiology: nephron structure, glomerular filtration, regulation of acid-basic balance. 3. Frequent injuries of the athlete, woman athlete and paediatric athlete. Post-injury tissue physiology. Sudden death. Prevention of sports injuries: risk factors, levels of intervention. 4. Doping: procedures for doping controls, legal alternatives to prohibited methods, fundamentals of the tracking system and biological passport.*

3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

Os principais objectivos de aprendizagem desta unidade curricular assentam na solidificação de conceitos da Anatomia e Fisiologia Humana relativos ao movimento, esforço, recuperação e reparação tecidual pós-lesão. São conceitos chave para todos aqueles directamente relacionados com o treino desportivo e suas inerências, permitindo um conhecimento alargado sobre a resposta individual do atleta a todos os componentes da actividade física e sobre a ocorrência e possibilidade de prevenção de lesões, tendo naturalmente em vista a melhoria da performance. Qualquer agente com acção directa no treino, na preparação de atletas ou na prescrição de exercício físico necessita desta visão abrangente do Homem e dos seus Sistemas. O conhecimento das idiosincrasias da resposta fisiológica ao esforço são uma mais-valia para todos os intervenientes no treino, pelo que alicerçamos aqui as nossas principais metas. Sublinhamos ainda os aspectos relacionados com a lesão e a sua relação com a especificidade de cada modalidade, de cada indivíduo, nomeadamente na mulher e no atleta pediátrico e a prevenção como meio de aumentar os níveis de rendimento. A abordagem dos aspectos da dopagem, finalmente, é fundamental para que o treinador possa conhecer e identificar comportamentos de risco e seus principais malefícios orgânicos, estar familiarizado com todos os componentes da luta anti-dopagem e dominar alternativas lícitas para a melhoria do rendimento.

3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The main learning objectives of this curricular unit are based on the consolidation of Human Anatomy and Physiology concepts related to movement, effort, recovery and tissue repair after injury. These are key concepts for all those directly involved in sports coaching and its inferences, allowing a broad knowledge about the individual response of the athlete to all the components of physical activity, as well as on the occurrence and possibility of injury prevention, with the aim of improving performance. Any agent with direct action in training, in the preparation of athletes or in the prescription of physical exercise requires this comprehensive view of Man and of its Systems. The knowledge about the idiosyncrasies of the physiological response to stress are an added value for all those involved in training, so this is where we consolidate our main goals. We also emphasise the aspects related to the injury and their relation with the specificity of each sporting discipline and each individual, especially in women and in the paediatric athlete, and the prevention as a means to increase the levels of performance.

3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Utilização do método expositivo coadjuvado com métodos informáticos (atlas interactivos de anatomia 3D) e análise bibliográfica. Os alunos serão motivados a rever e discutir informações sobre os temas apresentados.

Considerar-se-ão aprovados os estudantes que obtiverem classificação igual ou superior a 9,5 valores. Admissibilidade à avaliação contínua - 75% de presença nas aulas. A avaliação contínua realiza-se através de uma avaliação teórica sob a forma de exame de escolha múltipla que contribui 80% para a nota final e uma avaliação prática que avalia a participação nas atividades propostas e contribui 20% para a nota final. A participação nas aulas traduzir-se-á na valorização da nota dos testes escritos até ao máximo de 1 valor por teste. Serão tidos em conta critérios como a pertinência das intervenções e clareza da exposição, o interesse demonstrado e a participação das tarefas enunciadas. Serão aplicados os termos gerais de avaliação de alunos consignados no regulamento.

3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

Magisterial classes where the expository method will be used, alongside computational methods (3D anatomy interactive atlas) and analysis of bibliographic material. Students are encouraged to revise and discuss information on the themes presented. In order to pass, students must obtain a grade equal to or higher than 9.5 values [in a scale of 0-20]. Attendance to classes should comply with the legal provisions in force (attendance to 75% of the classes) and is a prerequisite for continuous evaluation. Continuous

evaluation takes place through a theoretical evaluation in the form of a multiple-choice exam, which contributes 80% to the final grade, and a practical evaluation that assesses the participation in the proposed activities and contributes 20% to the final grade. Participation in classes will result in the valuation of the grade of the written tests, up to a maximum of 1 valor per test.

3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

A utilização de suportes visuais com exemplos interactivos desperta o interesse e obriga o aluno a intervir, sendo que um dos objectivos principais desta metodologia é exactamente esse: o de obrigar o aluno a ter uma participação activa na aula, buscando a sua opinião e a sua experiência na área do treino e da prática desportiva. A discussão dos aspectos estruturais e funcionais dos Sistemas Orgânicos tendo como base esta visão pragmática, muito voltada para a aplicação prática através de exemplos de casos ou correlações com situações reais, orienta o estudo de uma forma que se torna de interesse fulcral para o aluno que pretende aplicar estes conhecimentos no terreno. A utilização de vídeos e fotografias de situações potencialmente perigosas ou geradoras de lesão torna-se igualmente atractiva não só pela força da imagem como pela imediata transposição do exemplo para a vida desportiva. A análise bibliográfica do estado da arte tem como objectivo a consolidação de hábitos de investigação permanentes, incitando o aluno a procurar sempre mais, saber sempre mais.

3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The use of visual aids with interactive examples arises interest and requires the students to be involved, being that one of the main objectives of this methodology is exactly this: to force students to take an active participation in the classroom, seeking their views and experience in the area of training and the practice of sports. The discussion of the structural and functional aspects of the Organic Systems, based on this pragmatic view very much geared towards the implementation through the use of case examples or correlations with real-life situations, guides the study in a way that it becomes of crucial interest for the student who wants to apply these skills in the field. The use of videos and photos of potentially dangerous or injury causing situations becomes equally attractive, not only due to the strength of the image but also to the immediate transfer of the example to the sporting life. The bibliographic review of the state-of-the-art aims at the consolidation of permanent habits of research, encouraging the student to always seek more, and always learn more.

3.3.9. Bibliografia principal:

*Netter F. Atlas de Anatomia Humana. 2000, Novartis.
<http://www.visiblebody.com>
 Powers S. Fisiologia do Exercício. 2005, Editora Manole.
 ACSM's Advanced Exercise Physiology. 2011, Lip Williams and Wilkins.
 McComb J. The Active Female. 2008, Humana Press.
 Faude O. Risk factors for injuries in elite female soccer players. BJSM 2006.
 Thacker S. The Impact of Stretching on Sports Injury Risk. MedSciSportsExerc.
 Thacker S. The Prevention of Ankle Sprains in Sports. AJSM 1999.
 Hoang Q. Pediatric Overuse Injuries in Sports. Advances in Pediatrics 2012.
 Maffulli N. Intensive training in young athletes. BJSM1990.
 Maffulli N. Sport injuries: a review of outcomes. BrMedical Bulletin 2011.
 Massada M. Consumo de substâncias dopantes no desporto recreativo português. RevMedDesp 2011.
 Massada L, Ed Caminho: 1.Lesões Típicas do Desportista. 2.Lesões de Sobrecarga no Desporto. 3.Lesões Musculares no Desporto. 4.Perfil Traumatológico do Jovem Atleta Português.*

Mapa IV - Pedagogia do Desporto

3.3.1. Unidade curricular:

Pedagogia do Desporto

3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Nuno Jorge Sousa Pimenta

3.3.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

<sem resposta>

3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Perspectivar a função do treinador como de natureza cultural, com implicações sociais, exigindo competências técnicas e pedagógicas. Perspectivar a intervenção pedagógica como um processo

persuasivo, suportado na informação e no exemplo. Descrever e relacionar as características que configuram a filosofia do Treinador adequada ao seu contexto específico de intervenção. Identificar os seus contributos para o desenvolvimento da modalidade. Descrever os fatores de suporte à eficácia da intervenção pedagógica, as suas interdependências e as respectivas consequências. Identificar a interdependência entre objetivos, regras e organização das atividades. Identificar as condições essenciais ao fomento de ambientes adequados de prática. Compreender a necessidade de desenvolver um comportamento reflexivo e identificar os meios para o fazer. Identificar o dossiê do Treinador e do atleta como importantes no desenvolvimento do comportamento reflexivo e na intervenção pedagógica do treinador.

3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

Approach the function of the coach as one of a cultural nature, with social implications, which requires technical and pedagogical competences. Approach the pedagogical intervention as a persuasive process, based on knowledge and example. Describe and relate the characteristics that make up an appropriate philosophy of the coach regarding his/her specific intervention context. Identify his/her contributions for the development of the sporting discipline. Describe the factors that support the efficacy of the pedagogical intervention, its interdependencies and consequences. Identify the interdependency between the activities' goals, rules and organisation. Identify the essential conditions for the development of suitable practice environments. Understand the need for developing a reflective behaviour and identify the means to achieve it. Identify the coach's and athlete's dossier as an important tool for the development of a reflective behaviour and for the pedagogical intervention of the coach.

3.3.5. Conteúdos programáticos:

1. *Pedagogia do desporto e desenvolvimento pessoal e social*
2. *O treinador no contexto da pedagogia aplicada ao desporto*
TD: Processo pedagógico e de ensino
Responsabilidades e filosofia do Treinador
3. *Intervenção pedagógica do treinador*
Competência
Organização das atividades
Definição de objetivos
Regras de conduta
Ambientes adequados da prática
Comportamento reflexivo
4. *Aprender para ser um treinador de jovens eficaz*
5. *Pais na prática desportiva*
Estratégias básicas para lidar com os pais

3.3.5. Syllabus:

1. *Sport pedagogy and personal and social development*
2. *The coach in the context of the pedagogy applied to sports*
Sports Coaching: Pedagogical and teaching process
The responsibilities and philosophy of the coach
3. *Pedagogical intervention of the coach*
Competence
Organisation of activities
Definition of goals
Rules of conduct
Suitable environments for the practice
Reflective behaviour
4. *Learn how to be an effective youth coach*
5. *Parents and the sporting practice*
Basic strategies to deal with parents

3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

A presente unidade curricular pretende dotar os alunos de conhecimentos de pedagogia de uma forma geral e da sua significativa importância para diagnosticar as necessidades de aprendizagem dos atletas no desporto e as suas próprias habilidades enquanto futuros treinadores para treinar de forma. De forma a ser eficazes os treinadores necessitam de reconhecer (diagnosticar) as necessidades e interesses de aprendizagem individual dos atletas, consulta-los a esse propósito, refletir sobre as suas próprias capacidades profissionais como treinadores de forma a ir de encontro a esses requerimentos, melhorar o conhecimento pessoal e depois desenhar intervenções pedagógicas apropriadas sob a forma de programas, treinos, atividades. Neste sentido o futuro treinador deve edificar a sua própria filosofia procurando identificar uma intervenção assente em competências específicas e de permanente auto questionamento. Tendo em conta os fatores contextuais o futuro treinador deve ter em linha de conta que

os jovens atletas estão profundamente dependentes do seu envolvimento familiar pelo que é de crucial importância identificar e fomentar estratégias positivas de relacionamento com os pais dos jovens atletas.

3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

This curricular unit aims to provide students with general knowledge on pedagogy and on its significant importance in the diagnosis of the athletes' learning needs in sports and their own abilities as future coaches in order to train efficiently. To be effective, the coach needs to recognise (diagnose) the athletes' individual learning needs and interests, consult them to that end, and think about his/her own professional abilities as a coach, in order to meet those requirements, improve the personal knowledge, and design suitable pedagogical interventions in the form of programmes, training sessions, and activities. To this end, the future coach should build his/her own philosophy, trying to identify an intervention based on specific competences and a permanent self-questioning. Considering the contextual factors, the future coach should take into account the fact that the young athletes are deeply dependent of their family background, so it is particular important to identify and develop positive relationship strategies with the parents of the young athletes.

3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

A lecionação da presente UC será apoiada em exposições teóricas sobre as matérias constantes do programa apelando e fomentando a discussão crítica por parte dos alunos. Essa discussão versará temas atuais e que apelem à compreensão crítica da matéria. Serão solicitados a elaboração de trabalhos sobre temas previamente definidos e que impliquem pesquisa documental, a análise e interpretação de situações reais ocorridas no contexto do desporto infanto-juvenil. A avaliação decorre da realização de um trabalho de grupo e sua apresentação sobre uma temática proposta (40%) e de um teste escrito (60%).

3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

The teaching of this curricular unit will be based on the theoretical presentation of the topics of the syllabus, calling upon and encouraging a critical discussion by students. This discussion will cover current themes, leading to the critical understanding of the topics. Students should develop works on previously defined themes involving literature research, and the analysis and interpretation of real situations, which have taken place in the context of children/youth sports. The evaluation consists on the development and presentation of a group work on a proposed theme (40%) and a written test (60%).

3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

A exposição teórica dos conteúdos abordados, aos quais se adicionarão reflexões críticas sobre casos atuais permitirá ao aluno e futuro treinador desportivo uma reflexão crítica e aprofundada sobre a sua futura intervenção pedagógica. Esta deverá nortear-se nomeadamente através do fomento de preocupações éticas no exercício profissional e do desenvolvimento de competências dos jovens atletas para além das desportivas. A realização de um trabalho solicitará aos alunos a pesquisa e o manuseamento de material relevante para com os objetivos da unidade curricular. A elaboração e apresentação do trabalho fomentará competências de apresentação e comunicação fundamentais para o exercício profissional.

3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The theoretical presentation of the syllabus, to which will be added several critical reflections on current cases, will allow the student and the future coach to have a critical and in-depth reflection on his/her future pedagogical intervention. His/her intervention should be guided by fostering ethical concerns in the professional practice and by developing other competences in young athletes, beyond the sport ones. The development of a work will require students to research and handle materials that are relevant for the fulfilment of the objectives of the curricular unit. The preparation and presentation of this work will allow the development of presentation and communication techniques that are essential for the professional practice.

3.3.9. Bibliografia principal:

Armour, K. (2011). What is 'sport pedagogy' and why study it. In K. Armour (Ed.), Sport Pedagogy: An introduction for teaching and coaching. Harlow: Pearson Education (pp. 11-23). Harlow: Pearson Education
 Cassidy, T., Jones, R., & Potrac, P. (2004). Understanding sports coaching: The social, cultural and pedagogical foundations of coaching practice. London: Routledge.
 Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). Modelos, concepções e estratégias de formação de treinadores. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), Pedagogia do desporto (pp. 207-219). Cruz Quebrada: Edições FMH.
 Sarmento, P. (2004). Pedagogia do desporto e observação. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
 Rosado, A., & Mesquita, I. (2009). Pedagogia do desporto. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
 Resende, R. (2011). Conhecimentos e competências de formação do treinador de crianças e jovens. In A.

A. Machado & A. R. Gomes (Eds.), Psicologia do Esporte - da escola à competição (pp. 181-209). S. Paulo: Editora Foutoura.

Mapa IV - Modalidade Desportiva de Especialização II - Futebol

3.3.1. Unidade curricular:

Modalidade Desportiva de Especialização II - Futebol

3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Jorge Manuel Pinheiro Baptista

3.3.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

<sem resposta>

3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Adquirir conhecimentos ao nível das diferentes áreas temáticas específicas para o futebol: Técnico-Tático, Metodologia do Treino, Capacidades Motoras, Psicologia Aplicada ao Futebol; Desenvolver competências nas áreas específicas elencadas no objetivo anterior que permitam ao aluno: Caracterizar as bases racionais do jogo; Identificar e caracterizar as ações individuais e coletivas específicas do jogo; Diferenciar a intervenção individual posicional na organização e dinâmica da equipa; Utilizar diferentes métodos de aprendizagem das ações individuais durante o desenvolvimento da fase ofensiva e defensiva; Diferenciar o perfil de esforço no futebol; Compreender os princípios metodológicos em futebol; Utilizar os jogos reduzidos no condicionamento físico do futebolista; Identificação e utilização de avaliações adequadas que monitorize os métodos de intervenção.

3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

Acquire knowledge at the level of different and specific themes for football: Technical and Tactical, Coaching Methodology, Motor Skills, Psychology Applied to Football; Develop competences in specific areas mentioned in the previous objective that will allow the student to: characterise the rational bases of the game; identify and characterise the specific individual and collective actions of the game; distinguish the positional individual intervention in the organisation and dynamics of the team; use different methods of learning individual actions during the development of the offensive and defensive phases; distinguish the effort profile in football; understand the methodological principles in football; use the reduced games in physical conditioning of the football player; identify and use appropriate evaluations that monitor the intervention methods.

3.3.5. Conteúdos programáticos:

M1- Técnico Tática: i) Princípios específicos do jogo de Futebol; ii) Fatores do jogo de Futebol; iii) Construção e elaboração da sessão de treino de Futebol; iv) Aspectos da análise do jogo por parte do treinador durante a competição; v) Aspectos da análise do jogo por parte do treinador durante a competição.

M2-Metodologia de Treino do Futebol: i) Superação desportiva em Futebol; ii) Ensino/aprendizagem das ações individuais do jogo de Futebol.

M3-Capacidades Motoras em Futebol: i) Fundamentação biológica do treino em futebol; ii) Treino das capacidades motoras em futebol.

M4-Psicologia Aplicada ao Futebol: i) Reflexão pessoal do treinador de futebol.

3.3.5. Syllabus:

M1 - Technical and Tactical: i) Specific principles of the football game; ii) Factors of the football game; iii) Creation and preparation of a football training session; iv) Aspects of the game analysis by the coach during the competition; v) Aspects of the game analysis by the coach during the competition.

M2 - Methodology of football coaching: i) Sports overcoming in football; ii) Teaching/learning of the individual actions of the football game.

M3 - Motor skills in football: i) Biological foundation of training in football; ii) Training of the motor skills in football.

M4 - Psychology Applied to Football: i) Personal reflection of the football coach.

3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

A Unidade Curricular (UC) é de tipologia semestral. O desenho curricular desta unidade estrutura-se, a partir de módulos cujas temáticas constituem os componentes essenciais da formação do treinador de

futebol, sustentados pelos referenciais específicos da modalidade, nomeadamente os da Federação Portuguesa de Futebol.

Os diferentes módulos são autónomos a nível epistemológico, mas obedecem a um eixo integrador dos conhecimentos e das competências a desenvolver nesta formação específica.

Neste sentido, os objetivos da UC estão alocados a conhecimentos situados no treino da modalidade de futebol e nas competências a desenvolver pelo treinador num nível formativo elementar.

A articulação entre os objetivos da UC e os conteúdos dos vários módulos converge para o carácter progressivo da aprendizagem, um dos fundamentos principais da formação de treinadores em geral e da do treinador de futebol em especial. Esta articulação permite à UC ter um carácter propedêutico no percurso formativo de especialização.

Aos conteúdos relativos ao Módulo 1- Técnico Tática: i) i)Princípios específicos do jogo de Futebol; ii) Fatores do jogo de Futebol; iii) Construção e elaboração da sessão de treino de Futebol; iv) Aspectos da análise do jogo por parte do treinador durante a competição; v) Aspectos da análise do jogo por parte do treinador durante a competição correspondem os objetivos relacionados com a caracterização das bases racionais do jogo e das ações individuais e coletivas específicas do jogo bem como a sua identificação; Relativamente aos conteúdos do Módulo 2 - Metodologia de Treino do Futebol: i) Superação desportiva em Futebol; ii) Ensino/aprendizagem das ações individuais do jogo de Futebol correspondem os objetivos relacionados com a diferenciação (distinção) da intervenção individual posicional na organização e dinâmica da equipa e a utilização de diferentes métodos de aprendizagem das ações individuais, durante o desenvolvimento da fase ofensiva e defensiva. Os objetivos relacionados: i) Fundamentação biológica do treino em futebol; ii) Treino das capacidades motoras em futebol; Reflexão pessoal do treinador de futebol corresponde o objetivo relacionado com a diferenciação (compreensão) do perfil de esforço no futebol e dos princípios metodológicos e a utilização, dos jogos reduzidos no condicionamento físico do futebolista. Aos conteúdos relativos ao Módulo 4-Psicologia Aplicada ao Futebol: A reflexão pessoal do treinador de futebol correspondem os objetivos relacionados com Identificação e utilização de avaliações adequadas que monitorize os métodos de intervenção.

3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The Curricular Unit (CU) has the duration of one semester. The curricular structure of this unit is divided in modules whose themes constitute the essential components of the training of a football coach, supported by the specific references of the sporting discipline, namely the references from the Portuguese Football Federation (FPF).

The different modules are autonomous at the epistemological level, but follow an integrating axis of knowledge and competences to be developed in this specific training.

Therefore, the objectives of the CU are allocated to knowledge on training of the sporting discipline of football and on competences to be developed by the coach in an elementary training level.

The articulation between the objectives of the CU and the contents of several modules converge to the progressive character of learning, one of the main fundamentals of the training of coaches in general and football coaches in particular. This articulation allows the CU to have a propaedeutic character in the training path of specialisation.

To the contents related to the Module 1 - Technical and Tactical: i) Specific principles of the football game; ii) Factors of the football game; iii) Creation and preparation of a football training session; iv) Aspects of the game analysis by the coach during the competition; v) Aspects of the game analysis by the coach during the competition, correspond the objectives related to the characterisation of the rational bases of the game and of the specific individual and collective actions of the game as well as their identification; Regarding the contents of Module 2 - Methodology of football coaching: i) Sports overcoming in football; ii) Teaching/learning of the individual actions of the football game, correspond the objectives related to the differentiation (distinction) of the positional individual intervention in the organisation and dynamics of the team, and the use of different methods of learning of individual actions during the development of the offensive and defensive phases. The objectives related to: i) Biological foundation of the training in football; ii) Training of the motor skills in football, correspond the objective related to the differentiation (understanding) of the effort profile in football and the methodological principles in football and the use of reduced games in the physical conditioning of the football player. To the contents related to the Module 4 - Psychology Applied to Football: i) Personal reflection of the football coach, correspond the objectives related to the identification and use of appropriate evaluations that monitor the intervention methods.

3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

As aulas presenciais seguirão uma metodologia de aula conferência e de debate alternada com sessões de resolução de situações e problemas focalizados nas vivências específicas da modalidade, incluindo a observação de equipas através de vídeos ou presencialmente em contexto real. Sobre cada temática serão articulados momentos de explicação em grande grupo, individualizada, bem como a realização de tarefas em pequenos grupos. Estas metodologias permitem a análise e reflexão crítica dos conteúdos abordados num contexto prático/teórico. Os recursos de suporte ao trabalho autónomo serão disponibilizados no portal (bibliografia específica, guiões de tarefas práticas, calendarização da execução das tarefas, entre outros).

A avaliação contínua será realizada em cada módulo através do seguinte modelo comum: Momento 1 (M1) - monitorização da realização das tarefas propostas nas aulas; M2- realização de um trabalho de grupo e/ou M3 – Avaliação individual prática; M4 - teste escrito.

3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

The live classes will follow the methodology of debate class alternating with sessions of resolution of situations and problems focused on the specific experiences of the sporting discipline, including the observation of teams through videos or in person in real context. On each theme, there will be articulated moments of explanation in large group, personalised, as well as the performance of tasks in small groups. These methodologies allow the analysis and critical reflection of the contents addressed in a practical and theoretical context. The supporting resources to the autonomous work will be available in the portal (specific bibliography, guides of practical tasks, scheduling of tasks, among other).

The continuous evaluation will be performed in each module through the following common model:

Moment 1 (M1) - monitoring of the execution of the tasks proposed in classes; M2 - completion of a group work and/or M3 – practical individual evaluation; M4 - written test.

3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

As metodologias de ensino adotadas permitem desenvolver competências centradas num conhecimento em ação – contextualizado através de situações decorrentes das atividades inerentes ao treino do futebol e aos seus constrangimentos positivos e negativos. As abordagens práticas à resolução de casos concretos permitem uma dinâmica de construção do conhecimento mais fundamentada nas especificidades do futebol e mais concretamente do treinador desta modalidade. As sessões presenciais, orientadas por especialistas, conduzirão o aluno a um sistemático e progressivo desenvolvimento do conhecimento e da cultura próprios desta modalidade e das especificidades do treino e do jogo. O tempo de trabalho autónomo dos estudantes será cuidadosamente orientado pelos professores responsáveis pelos diferentes módulos que compõem a UC, através da proposta de tarefas práticas acompanhadas de exercícios de meta - cognição que privilegiam a envolvimento do aluno no contexto teórico-prático. As metodologias adotadas para esta UC têm como finalidade a construção de um percurso de reflexão/ação/progressão individual necessário para o desempenho profissional num nível elementar/introdutório.

3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The adopted teaching methodologies allow the development of competences focused on the knowledge in action - contextualised through situations arising from activities inherent to football coaching and their positive and negative constraints. The practical approaches to the resolution of concrete cases allow a more reasoned knowledge building dynamics in the specificities of football and more specifically of the coach of this sporting discipline. The live sessions, guided by experts, will lead the student to a systematic and progressive development of knowledge and culture particular to this sporting discipline and the specificities of the training and the game. The time for autonomous work of the students will be carefully guided by the teachers responsible for the different modules that comprise this CU, through a proposal of practical tasks followed by metacognition exercises, which privilege the engagement of the student in the theoretical and practical context. The adopted methodologies for this CU have as goal the construction of an individual reflection/action/progression path for the professional performance in an elementary/basic level.

3.3.9. Bibliografia principal:

Almeida, P. L. (2004). Intervenção psicológica no futebol: Reflexões de uma experiência com uma equipa da liga portuguesa de futebol profissional. Cuadernos de Psicología del Deporte, 4(1), 181-190.

Araújo, J. (2001). Dirigir equipas, melhorar competências. Lisboa: Teamwork edições.

Castelo, J. (2009). Futebol. Organização dinâmica do jogo (3ª ed). Lisboa: Edições universitárias Lusófonas.

Castelo, J. (2009). Futebol. Concepção e organização de 1100 exercícios específicos de treino (2ªed). Lisboa: Visão e contextos.

Garganta, J. (1996). Modelação da Dimensão Tática do Jogo de Futebol. In J. Oliveira & F. Tavares (Eds.). Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Colectivos (pp. 63-82). Porto: CEJD/FCDEF-UP. Soares J.

(2008). O Treino do Futebolista (vol.1). Porto: Porto Editora.

Teodorescu, L. (1984). Problemas de teoria e metodologia nos desportos colectivos. Lisboa: Livros Horizonte.

Mapa IV - Sistemática dos Desportos III - Basquetebol**3.3.1. Unidade curricular:**

Sistemática dos Desportos III - Basquetebol

3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Paulo Alexandre Pinto Martins Neta

3.3.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

<sem resposta>

3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Conhecer a Evolução Histórica da modalidade, assim como dominar as Regras Oficiais e identificar a sua Terminologia e Sinaléticas específicas; Saber caracterizar a Estrutura Formal e Funcional do Jogo de Basquetebol; Conceitos e orientações metodológicas para o desenvolvimento das capacidades motoras; Identificar e Dominar os princípios gerais da Técnica e Tática Individual Ofensiva e Defensiva, assim como conhecer as principais orientações metodológicas do seu desenvolvimento; Identificar e Dominar os principais conceitos subjacentes às diferentes Fases do Jogo; Preparar e avaliar a sessão de treino; Dirigir a equipa em treino e competição.

3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

Learn about the historical evolution of the sporting discipline, as well as mastering the official rules and identifying its specific terminology and symbols; Know how to characterise the formal and functional structure of the game of basketball; Concepts and methodological guidelines for the development of physical abilities; Identify and master the general principles of the technique and the offensive and defensive individual tactics, as well as knowing the main methodological guidelines of its development; Identify and master the main concepts underlying the different stages of the game; Prepare and evaluate the training session; Coaching the team in training and competition.

3.3.5. Conteúdos programáticos:

Origem, Evolução e desenvolvimento do Basquetebol no domínio regulamentar; Terminologia e Simbologia; Caracterização do jogo dos principiantes e definição dos Princípios estruturantes do jogo: Ocupação do espaço; Comunicação; Posse da bola; Linhas de passe; Progressão; Passe e corte; Defesa Individual; Técnica Individual Ofensiva: O Drible; O passe, A Recepção e A Desmarcação; Lançamento; Aperfeiçoamento da Técnica Individual Ofensiva; Tática Individual Ofensiva - 1X1: atacante em progressão; em drible; após recepção; em áreas próximas do cesto; Tática Coletiva Ofensiva: Contra-ataque; Ataque de Posição (Princípios Gerais: Jogar com bola; jogar sem bola; Reações ofensivas ao 1X1; Mudança do lado da bola; Jogo 3x3: princípios e conceitos gerais; Técnica e tática Individual Defensiva - Defesa ao jogador com bola; aos cortes e aclaramentos; ao jogador sem bola do lado da bola (sobremarcação) e do lado contrário (ajuda defensiva); Transição ataque-defesa; Direção de exercícios e do jogo.

3.3.5. Syllabus:

Origin, evolution and development of basketball in the regulatory field; Terminology and symbols; Characterisation of the game for beginners and defining the structuring principles of the game: Occupation of space; Communication; Possession of the ball; Passing lines; Progression; Passing and interception; Individual defence; Individual offensive technique: Dribbling; Passing, Receiving and Cutting away; Shooting; Improvement of the Offensive Individual Technique; Offensive Individual Tactics - 1X1: attacker in progression; dribbling; after receiving; in areas close to the basket; Offensive Collective Tactics: counter-attack; Position attack (General Principles: Playing with the ball, playing without the ball; Offensive reactions to 1X1; Turn-over; 3x3 Game: general principles and concepts; Defensive individual tactics and technique- Defending the player with the ball; interceptions and clearings; defending the player without the ball with possession(over-marking) and without possession

3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

A caracterização do jogo dos principiantes é ponto de partida desta UC. Os princípios estruturantes garantem maior integração da execução das principais habilidades técnicas, em contexto de jogo. À medida que a UC avança, oportunamente e de modo contextualizado, estão previstos momentos teóricos abordando as questões centrais da Origem e Evolução da modalidade, Simbologia e Terminologia específica, bem como as suas Regras Oficiais. A Técnica e a Tática Individual Ofensiva são objeto de preocupação, considerando a superior dificuldade de realização destas ações. Nas ações defensivas, a técnica e tática individual serão merecedoras de indicações básicas. À medida que nos aproximamos do fim do programa vamos sistematizando o 3x3, começando pelo ataque posicional, evoluindo para as questões do Contra-ataque visando a finalização em superioridade numérica. A utilização de conceitos e instrumentos de trabalho adequados visarão a integração do aluno como futuro treinador da modalidade.

3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The characterisation of the game for beginners is the starting point of this CU. The structuring principles ensure a greater integration of the implementation of the main technical skills, in a game context. As the CU progresses, theoretical moments will be provided, in a timely and contextualised manner, addressing

the central issues of the origin and evolution of the sporting discipline, specific symbols and terminology, as well as its official rules. The offensive individual technique and tactics are a subject of concern, considering the great difficulty of performing these actions. In defensive actions, the individual technique and tactics will merit basic indications. As we approach the end of the programme, we will be systematising the 3x3, starting by the positional attack, and then addressing the issues of the counter-attack aimed at finishing in numerical superiority. The use of appropriate concepts and work instruments is aimed at the integration of the student as a future coach of the sporting discipline.

3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

A metodologia de ensino basear-se-á na concepção/realização de aulas de carácter eminentemente prático, promovendo um envolvimento ativo do aluno nas tarefas propostas. O domínio dos conteúdos a abordar será reforçado pela previsão de momentos oportunos de esclarecimento/aprofundamento teórico. Será disponibilizada documentação de apoio. A avaliação contínua (implica a presença e a participação dos alunos em 75% das aulas) é composta por 2 componentes: i) componente prática (1 momento de avaliação prática) com uma ponderação de 75% para a nota final, sendo que a participação, a assiduidade e a pontualidade constam dos 75% definidos; e ii) componente teórica (teste teórico) com uma ponderação de 25% para a nota final. A avaliação final (épocas normal e/ou de recurso, por opção ou reprovação na avaliação contínua) é composta por 2 exames: i) exame prático com uma ponderação de 75% para a nota final; e ii) exame teórico com uma ponderação de 25% para a nota final.

3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

The teaching methodology will be based on mainly practical classes, promoting an active involvement of the student in the proposed tasks. The command of the syllabus to be addressed will be strengthened by the provision of opportune moments of theoretical clarification/study. Supporting documentation will be made available. The continuous evaluation (implying the attendance and participation of students in 75% of classes) is comprised of i) a practical component (1 moment of practical evaluation) with a weighting of 75% on the final grade, being that participation, attendance and punctuality are contained in the 75% defined; and ii) a theoretical component (theoretical test) with a weighting of 25% on the final grade. The final evaluation (normal and/or supplementary seasons, by choice or due to failing to pass in the continuous evaluation) is composed of 2 exams: i) practical exam with a weighting of 75% on the final grade; and ii) theoretical exam with a weighting of 25% on the final grade.

3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

A unidade curricular está conceptualizada de modo a levar os alunos a desenvolverem, do ponto de vista prático, aptidões técnicas elementares típicas da modalidade, assentes no desenvolvimento da leitura táctica e na capacidade de tomada de decisão. Para tal é indispensável conhecer de forma objetiva os princípios estruturantes do jogo, percebendo os elementos de natureza técnica enquanto meios de realização do jogo. Deste modo, recorreremos às situações de jogo reduzido e outros exercícios sob formas jogadas enquanto instrumentos de simplificação de processos, potenciadores e contextualizadores da aprendizagem da Técnica Individual Ofensiva e Defensiva. Todavia produziremos exercícios fora do contexto do jogo, com o propósito de melhorar os níveis de eficiência motora dos gestos técnicos, fator determinante no desenvolvimento da qualidade do jogo. A escolha de exercícios procurará respeitar os seguintes critérios: clareza e objetividade na explicação; organização simples e rápida eficaz; execução simples e perceptível. A metodologia de ensino proposta faculta o cumprimento dos objetivos da UC, fundamentalmente na sua componente prática, considerando que a componente teórica complementa o desenvolvimento de competências e a aquisição de saberes.

3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The curricular unit is conceptualised in such a way as to lead the students to develop, from a practical point of view, basic technical skills typical of the sporting discipline, based on the development of tactical reading and in the capacity to make decisions. For this, it is essential to have an objective knowledge of the structuring principles of the game, understanding the technical elements as means of carrying out of the game. This way, we will use reduced game situations and other practical exercises as instruments for the simplification of processes, enhancing and structuring the learning of the offensive and defensive individual technique. However, we will produce exercises outside the context of the game, with the purpose of improving the levels of the physical efficiency of the technical gestures, a crucial factor in the development of the game quality. The choice of exercises will comply with the following criteria: clarity and objectivity in the explanation; simple, quick and effective organisation; simple and visible implementation. The proposed teaching methodology allows for the fulfilment of the objectives of the CU, essentially in their practical component, whereas the theoretical component complements the development of skills and the acquisition of knowledge.

3.3.9. Bibliografia principal:

Adelino, J. (1992). *As Coisas Simples do Basquetebol*. Lisboa: Edição ANTB.
 Araújo, J. (1992). *Basquetebol – preparação Técnica e Tática*. Lisboa: FPB - ARB.
 Bayer, C. (1994). *O ensino dos desportos colectivos*. Lisboa: Dinalivro Coleção Desporto.
 Giménez, A. (2005). *Técnicas de enseñanza en la iniciación al baloncesto*. Barcelona: Ed. INDE.
 FIBA (2010). *Regras Oficiais de Basquetebol 2010*. Porto Rico: Central Board FIBA.
 FPB (2012). *Manual de Formação Específica*. FPB – Curso de Treinadores de Basquetebol Grau I.
 Hernandez, R. (2001). *Ejercicios de 1 contra 1 – La base del Baloncesto*. Promolibro.
 Oliveira, J., & Graça (1994). *O ensino do basquetebol*. In: *O ensino dos jogos desportivos*. (pp. 63-96).
 Porto: FCDEF – UP.

Mapa IV - Sistemática dos Desportos IV - Ténis

3.3.1. Unidade curricular:

Sistemática dos Desportos IV - Ténis

3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Paulo Sérgio Figueiredo Pereira

3.3.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

<sem resposta>

3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Competências e Conhecimentos a desenvolver:

Desenvolver conhecimento sobre o Ténis nos seus diferentes domínios: Terminologia, regulamento e especificidades da modalidade; Desenvolver e entender a estrutura funcional do jogo; Desenvolver as capacidades motoras básicas que suportam a execução técnica e tática fundamentais e específicos do Ténis; Desenvolver a interpretação das fases de aprendizagem do Ténis; Desenvolver o conhecimento dos princípios básicos do Ténis, a descrição teórica dos gestos técnicos, às progressões pedagógicas para o ensino dos gestos técnicos; Organizar, dirigir e avaliar a sessão de treino e competições; Reconhecer o papel do Ténis na formação pessoal, social e desportiva dos praticantes.

3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

Competences and knowledge to develop:

Develop knowledge about Tennis in its different fields: Terminology, regulation and specificities of the sporting discipline; Develop and understand the functional structure of the game; Develop the basic physical abilities that support the technical and tactical execution fundamental and specific of Tennis; Develop the interpretation of the learning stages of Tennis; Develop knowledge on the basic principles of Tennis, the theoretical description of the technical gestures, and the pedagogical progressions for teaching the technical gestures; Organise, direct and evaluate the training session and competitions; Recognise the role of Tennis in the personal, social and sporting growth of the participants.

3.3.5. Conteúdos programáticos:

Metodologia e Didática do Ténis (Base Técnica das Pancadas, Princípios táticos de base, Desenvolvimento de Jogadores, Princípios do treino Mental, Os Pais, O Play And Stay, Treino de Adultos, Jogo de pares); Análise Técnica (Criação de Ficha Diagnóstico e Técnica de correção); Pedagogia Específica do Ténis (Elementos Base do Ténis, Elementos que definem o trabalho do Treinador, elementos caracterizantes do jogador); Fisiologia Específica (Metabolismo Energético, Esforço específico do Ténis e Treino das Capacidades Físicas no ténis); Regulamento (Regulamento Geral do Ténis e Regulamento do Circuito SmashTour).

3.3.5. Syllabus:

Methodology and Didactics of Tennis (Technical Basis of Strokes, Basic Tactical Principles, Development of Players, Principles of Mental Training, the Parents, the Play And Stay, Training of Adults, Doubles Match); Technical Analysis (Creation of a Diagnostics Form and Correction Technique); Specific Pedagogy of Tennis (Basic Elements of Tennis, Elements that define the work of the Coach, characterising elements of the player); Specific Physiology (Energetic Metabolism, Specific effort of Tennis and Training of Physical Abilities in tennis); Regulation (General Regulation of Tennis and Regulation of the SmashTour circuit).

3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

Os conteúdos programáticos estão em coerência com o primeiro objetivo da unidade curricular dado que o programa foi concebido para abordar a modalidade de uma forma estruturada, uma vez que os gestos

técnicos das modalidades com raquete são a expressão máxima da prática da modalidade. No ténis, os gestos são complexos e ricos em nuances cinestésicas que tornam as mesmas ricas em termos de estímulo coordenativo. No entanto, também as tornam de difícil acesso. Desta forma a incidência na aprendizagem dos gestos é fundamental para o conhecimento do ténis. Em paralelo com a execução dos gestos técnicos básicos e especiais, é dado relevo a outras temáticas fundamentais para o ensino do ténis. Todos estes componentes serão experienciados de uma forma progressiva através da metodologia que permita lidar com as dificuldades específicas da modalidade, introduzindo conceitos de forma progressiva. O conhecimento desta forma de trabalhar terá também, implicações na organização dos alunos durante as aulas em particular no que se refere à possibilidade de trabalhar com grupos grandes. A combinação das metodologias do ensino com a experimentação e aprendizagem dos gestos conduzirá a um conhecimento satisfatório da modalidade.

3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The syllabus is consistent with the first goal of the curricular unit, since the programme was designed to address the sporting discipline in a structured way, given that the technical gestures of the sports played with a racquet are the ultimate expression of the practice of the sport. In tennis, the gestures are complex and rich in kinaesthetic nuances that make them rich in terms of coordinating stimulus. However, they are also difficult to perform. This way, the impact of learning the gestures is fundamental for the understanding of tennis. In parallel with the implementation of the basic and special technical gestures, attention is given to other key aspects for the teaching of tennis. All these components will be experienced in a progressive way, through a methodology that allows dealing with the specific problems of the sporting discipline, introducing concepts in a gradual way. The knowledge of this way of working will also have implications in the organisation of the students during the classes, particularly regarding the possibility of working with large groups. The combination of methodologies of teaching with the experimentation and learning of the gestures will lead to a satisfactory knowledge about the sporting discipline.

3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

As aulas serão essencialmente práticas com exposição e experimentação das diversas competentes técnicas e táticas da modalidade. A metodologia utilizada privilegiará o ensino presencial, fazendo com que a experimentação aliada a melhoria de conhecimentos dos alunos baseada na bibliografia e na troca de experiências nas aulas.

Avaliação Contínua (os alunos deverão participar em 75% das aulas) e incidirá sobre um teste escrito abordando temas Analise Técnica, Fisiologia Específica do Ténis, Regulamento e Pedagogia Específica do Ténis com uma ponderação de (20%) na nota final a qual soma (70%) na avaliação da execução dos gestos técnicos em situação analítica e por fim serão atribuídos (10%) para a assiduidade e participação nas aulas.

Avaliação Final consistirá de um exame escrito (30%) e de um exame prático (70%).

3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

The classes will be essentially practical with the presentation and experimentation of different relevant techniques and tactics of the sporting discipline. The methodology used will focus on live classes, combining experimentation with the improvement of the students' knowledge based on the bibliography and the exchange of experiences in the classroom.

The continuous evaluation (students must participate in 75% of the classes) will focus on a written test covering the following topics: Technical Analysis, Specific Physiology of Tennis, Regulation and Specific Pedagogy of Tennis, with a weighting of 20% in the final grade, which adds to 70% in the evaluation of the execution of technical gestures in an analytical situation. Finally, 10% will be assigned to the attendance and participation in the classes.

The final evaluation shall consist of a written exam (30%) and a practical exam (70%).

3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

A experimentação prática é fundamental, permitindo ao formando tomar consciência das dificuldades e componentes de aprendizagem. O processo de aprendizagem da técnica base começará pelas pancadas do fundo, utilizando bolas adaptadas, e em campo reduzido, para que os estudantes reconheçam e reflitam sobre a modalidade a fim de desenvolver uma maior percepção dos gestos de base. Os gestos seguintes serão os especiais, completando o repertório base de experiência motora e permitindo assim uma melhor interação com o objeto de jogo. A organização dos grupos de trabalho transmitirá uma perspectiva da forma de organizar o processo de ensino, com especial atenção para o treino.

3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

Practical experimentation is essential, allowing the student to become aware of the difficulties and components of learning. The learning process of the basic technique will begin with forehand strokes, using adapted balls, and in a reduced court, so that the students can recognise and reflect on the sporting

discipline in order to develop a greater awareness of the basic gestures. The following gestures will be the special gestures, completing the basic repertoire of motor experience, thus allowing for a better interaction with the object of the game. The organisation of the work groups shall transmit a perspective of how to organise the teaching process, with special attention given to the training.

3.3.9. Bibliografia principal:

*Manual de Ténis Escolar (2010), Federação Portuguesa de Ténis, Rua Actor Chaby Pinheiro, Lisboa.
Manual do Treinador de Nível 1 (2010), Federação Portuguesa de Ténis, Rua Actor Chaby Pinheiro, Lisboa.
Play Tennis Manual (2006), International Tennis Federation, Bank Lane, Roehampton, London.*

Mapa IV - Teoria e Metodologia do Treino Desportivo I

3.3.1. Unidade curricular:

Teoria e Metodologia do Treino Desportivo I

3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

João Alberto Valente dos Santos

3.3.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

<sem resposta>

3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Descrever, relacionar e aplicar os conceitos inerentes ao processo de melhoria do rendimento desportivo; Relacionar os conceitos de carga de treino e de processos adaptativos; Identificar as fases e os conteúdos do treino que compõem o processo de formação desportiva a longo prazo; Adotar os princípios de integração da competição no processo de preparação de crianças e jovens; Prescrever exercícios básicos para o treino das qualidades físicas, adaptando-as aos objetivos e ao grupo-alvo. Planear sessões de treino perante objetivos e recursos disponíveis, respeitando os princípios metodológicos e adaptando-a às características dos atletas.

Competências: O aluno deve ser capaz de compreender os conceitos inerentes ao processo de melhoria do rendimento desportivo; compreender as principais metodologias do treino das qualidades físicas, adaptando-as aos objetivos e ao grupo-alvo; planear e periodizar diferentes planos e programas de treino num sistema integrado e com recursos disponíveis.

3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

Describe, relate and apply the concepts inherent to the process of improvement of the sports performance; Relate the concepts of training load and adaptive processes; Identify the stages and contents of training that integrate the process of sports training in the long term; Adopt the integration principles of competition in the process of preparation of children and young people; Recommend basic exercises for the training of physical qualities, by adapting them to the goals and target group. Plan training sessions through objectives and available resources, respecting the methodological principles and adapting them to the characteristics of the athletes. The student must be able to understand the concepts inherent to the process of improvement of the sports performance; understand the main methodologies of training of physical qualities, by adapting them to the goals and target group; plan and schedule different training plans and programmes as an integrated system and with the available resources.

3.3.5. Conteúdos programáticos:

*Modalidades Individuais e Coletivas
Carga de treino e processos adaptativos
Modelo simplificado da supercompensação
Noções básicas da organização do treino desportivo
O Treino Desportivo como um sistema integrado
Periodização - noções básicas
O treino das qualidades físicas
Fatores psicológicos a gestão do esforço e fadiga
Conceitos e modelos estruturais do rendimento desportivo
Unidade do processo treino/competição (diagnóstico, planificação, aplicação e controlo)
Exercício de treino como elemento integrador dos diferentes componentes do treino
Princípios treino e a melhoria do rendimento desportivo
Planeamento da formação desportiva
O desenvolvimento dos jovens atletas e fases da construção do rendimento a longo prazo
Definição dos principais objetivos/conteúdos das várias fases de preparação a longo prazo*

*Treinabilidade das componentes-chave da prestação desportiva
 Importância das competições no desporto das crianças e jovens
 Plano, estrutura e tipos de sessão*

3.3.5. Syllabus:

*Individual and collective sporting disciplines. Training load and adaptive processes. Simplified model of overcompensation
 Basic notions of the organisation of sports coaching. Sports Coaching as an integrated system. Scheduling- basic notions
 Training of physical qualities
 Psychological factors of the effort and fatigue manag. Concepts and structural models of the sports performance. Unit of the training/competition process (diagnosis, planning, application and control). Training exercise as an integrating element of the different training componentes. Training principles and improvement of the sports performance
 Plan of the sports training. The development of young athletes and the building stages of the performance at long term
 Definition of main objectives / contents of the several stages of preparation in the long term
 Trainability of the key components of the sports performance
 Importance of the competitions in sports for children and young people*

3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

*Os temas abordados permitirão compreender e organizar o processo de treino na sua perspectiva mais universal, com o objetivo de se otimizar o rendimento desportivo.
 Assumindo as capacidades motoras, psicológicas e técnico-táticas como a base do rendimento desportivo, qualquer que seja o contexto que se pretenda considerar, o presente programa procura transmitir a informação teórica e metodológica considerada essencial para o domínio das competências da organização, planeamento e execução de programas de treino.
 As linhas programáticas desenvolver-se-ão, assim, de forma a integrar conhecimentos e conceitos de diversas disciplinas, que se constituem como fundamento teórico/prática para o desenvolvimento das capacidades motoras básicas, psicológicas e técnico-táticas, bem como o sistema de princípios, métodos, meios específicos que condicionam a eficácia dos objetivos a perseguir.*

3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

*The themes analysed will allow understanding and organising the training process in a more universal perspective, with the goal of optimising the sports performance.
 Assuming the motor, psychological, technical and tactical characteristics as the basis for the sports performance, whichever the context to be considered, the current programme aims to transmit the theoretical and methodological information considered essential for the command of the competences of organisation, planning and execution of training programmes.
 The syllabus will be developed in order to comprise the knowledge and concepts of several disciplines, which work as the theoretical/practical basis for the development of the motor, psychological, technical and tactical skills, as well as the system of principles, methods, and specific means that condition the efficiency of the objectives to achieve.*

3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

*Serão apresentados e discutidos os conceitos teóricos da disciplina em forma de aulas expositivas e análise de material bibliográfico. Os alunos serão motivados a procurar e discutir informações sobre os temas apresentados. Posteriormente, elaborarão e executarão programas de treino, com o auxílio de material técnico.
 Considerar-se-ão aprovados os estudantes que obtiverem classificação igual ou superior a 9,5 valores. A presença nas aulas far-se-á de acordo com as disposições legais vigentes (presença 3/4 aulas) e constituir-se-á um pré-requisito para a admissibilidade à avaliação contínua.
 Critérios de avaliação:
 A avaliação contínua realiza-se sob a forma de uma avaliação teórica que contribui 60% para a nota final e uma avaliação prática que avalia a participação nas atividades propostas e contribui 40% para a nota final. Serão aplicados os termos gerais de avaliação de alunos consignados no regulamento.*

3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

*The theoretical concepts of the subject will be presented and discussed through lectures and the analysis of bibliographic materials. Students are encouraged to research and discuss information on the themes presented. Afterwards, they will prepare and execute coaching programmes with the support of technical equipment.
 In order to pass, students must obtain a grade equal to or higher than 9.5 valores [in a scale of 0-20].
 Attendance to classes should comply with the legal provisions in force (attendance to 3/4 of the classes) and is a prerequisite for continuous evaluation.
 Evaluation criteria:*

Continuous evaluation is comprised of a theoretical evaluation which contributes 60% to the final grade and a practical evaluation which evaluates the participation in the proposed activities and contributes 40% to the final grade. The general evaluation procedures set out in the ISMAI's pedagogical regulation will be applied to students.

3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

Foram determinados como objetivos da unidade curricular o conhecimento, estruturação, planificação, execução e de sessões de treino. Para tal, a metodologia utilizada será constituída por critérios distintos. Inicialmente serão apresentados os conceitos e fundamentos básicos dos principais aspectos inerentes ao processo de melhoria do rendimento desportivo, através de aulas teóricas e análise de material bibliográfico, que permitirão definir, conhecer e diferenciar os processos e princípios do treino. Posteriormente, com o objetivo dos alunos ganharem competências para planear, executar e os processos de treino, os alunos, nas aulas práticas, vivenciarão as técnicas e metodologias mais utilizadas.

3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The knowledge, structuring, planning, performance and training sessions were defined as the curricular unit's objectives. For this, the methodology used will be comprised by different criteria. Initially, the concepts and basic foundations of the main aspects inherent to the process of improvement of the sports performance, through theoretical classes and analysis of the bibliography, which will allow defining, knowing and distinguishing the training processes and principles. Afterwards, with the objective of students gaining competences to plan and perform the training processes, students will experience the most used methodologies during the practical classes.

3.3.9. Bibliografia principal:

*Adelino, J., Vieira, J., & Coelho, O. (1999): Treino de Jovens. O que todos precisam de saber. SED- CEFD. Badillo, J., & Serna, J. (2002) Bases de la programación del entrenamiento de la fuerza. INDE Publicaciones. Barcelona.
Bompa, T. (1999) Periodization. Theory and methodology of training. Human Kinetics Publishers. Champaign. Illinois.
Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P., Carvalho, J., & Vieira, J. (1996) Metodologia do treino desportivo. Edições FMH. Lisboa.
Manso, J. (1999) Alto rendimiento. La adaptación y la excelencia deportiva. Editorial Gymnos. Madrid.
Platonov, V. (2001) Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico. Editorial Paidotribo. Barcelona.
Rapos, A. V. (2000) A carga no treino desportivo. Editorial Caminho. Lisboa.
Siff, M., & Verchoshanski, Y. (2000) Super Entrenamiento. Editorial Paidotribo
Weineck, J. (1999) Treinamento ideal. 9ed. São Paulo, Manole.
Zatsiorski, V. (1995) Science and practice of strength training. Human Kinetics.*

Mapa IV - Fisiologia do Exercício

3.3.1. Unidade curricular:

Fisiologia do Exercício

3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Filipe Luis Martins Casanova

3.3.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

<sem resposta>

3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Compreender as diversas adaptações do organismo provocadas pelo exercício e pelo treino físico. Conhecer e identificar os diversos indicadores limitadores fisiológicos da performance individual. Conhecer os diversos fatores e manifestações fisiológicas que propiciam um aumento da funcionalidade orgânica. Fundamentar a prescrição de programas nutricionais adequados à prática desportiva de alto rendimento e perceber os objetivos e efeitos da suplementação desportiva.

3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

Understand the different adaptations of the body caused by exercise and by physical training. Know and identify the several physiological limiting indicators of individual performance. Know the several factors and physiological events that provide an increase of the organic functionality. Justify the prescription of

nutritional programmes appropriate to high performance sports practice and understand the objectives and effects of sports supplementation.

3.3.5. Conteúdos programáticos:

I. Fisiologia do Exercício - Evolução

II. Músculo Esquelético

III. Bioenergética Muscular

IV. Fisiologia Cardiovascular e Respiratória

V. Sistema de Regulação

VI. Fadiga Muscular Esquelética e Fatores Condicionantes

VII. Exercício em Ambientes Extremos

VIII. Exercício Físico em Diferentes Populações

3.3.5. Syllabus:

I. Physiology of exercise - Evolution

II. Musculoskeletal

III. Muscular Bioenergetics

IV. Cardiovascular and Respiratory Physiology

V. Regulation System

VI. Musculoskeletal Fatigue and Constraints

VII. Exercise in Extreme Environments

VIII. Physical Exercise in Different Populations

3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

Os conteúdos programáticos selecionados têm como objetivo (i) aportar aos alunos conceitos básicos sobre a fisiologia relacionados com o movimento, o esforço e a recuperação funcional; (ii) identificar os princípios fundamentais sobre os mecanismos de esforço e de recuperação fisiológica; (iii) através do mecanismo de transformação da energia química em mecânica no músculo esquelética, compreender as diversas fontes energéticas e seus substratos que possam influenciar os diferentes tipos de esforço desportivo; (iv) perceber a adaptabilidade orgânica cardíaca, vascular e respiratória na resposta ao exercício, tanto em ambientes normais como em ambientes extremos; e (v) estabelecer e compreender a especificidade fisiológica do ser humano segundo a sua idade e género.

Todas estas competências aportarão aos alunos conhecimentos que lhes permitirão identificar, interpretar, elaborar e relacionar os fenómenos fisiológicos alicerçados nos princípios do treino desportivo.

3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The selected syllabus has the objective of (i) providing students with basic concepts on physiology associated with movement, effort and functional recovery; (ii) identifying the basic principles on the mechanisms of effort and physiological recovery; (iii) through the mechanism of transformation of chemical energy into musculoskeletal mechanical energy, understanding the various energy sources and their substrates that might influence the different types of sports efforts; (iv) understanding the cardiac, vascular and respiratory organic adaptability as a response to exercise, both in normal and in extreme environments; and (v) establishing and understanding the physiological specificity of the human being according to his/her age and gender.

All of these skills should provide students with knowledge that will allow them to identify, interpret, draw up and relate the physiological phenomena rooted in the principles of sports training.

3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Avaliação: será realizada em consonância com o regulamento do ISMAI em regime de avaliação contínua. A avaliação final será estabelecida de acordo com participação em todas as atividades propostas ao longo do semestre.

i) Componente teórica: 2 Testes teóricos (avaliar a competência dos estudantes ao nível da organização, relação e problematização das temáticas abordadas).

ii) Presença em pelo menos 75% de aulas lecionadas.

A nota final será atribuída numa escala de 0 a 20 valores = média aritmética da classificação do teste teórico 1 (0.50) + teste teórico 2 (0.50).

Avaliação por exame final (épocas normal ou recurso) – para os alunos que optem por este formato ou reprovem na avaliação contínua (teste escrito sobre os conteúdos programáticos).

3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

Evaluation: will be carried out according to the regulation of ISMAI in a regime of continuous evaluation. The final evaluation shall be established in accordance with the participation in all the proposed activities throughout the semester.

i) Theoretical component: 2 theoretical tests (evaluate the competence of students at the level of the organisation, relation and problematisation of the themes addressed).

ii) Attendance in at least 75% of the classes taught.

The final grade will be assigned on a scale of 0 to 20 valores = arithmetic mean of the grade of the theoretical test 1 (0.50) + theoretical test 2 (0.50).

Evaluation by final exam (normal or supplementary seasons) - for the students who opt for this format or fail to pass in the continuous evaluation (written test on the syllabus).

3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

Foram estabelecidos como objetivos de aprendizagem da unidade curricular o entendimento sobre os conceitos de fisiologia aplicada ao exercício, o conhecimento sobre os mecanismos de esforço e de recuperação fisiológica, a compreensão das diversas fontes energéticas e seus substratos energéticos em função dos diferentes tipos de esforço desportivo, o conhecimento e subsequente interpretação da adaptabilidade orgânica cardíaca, vascular e respiratória na resposta ao exercício, em ambientes normais e extremos, o avaliar e controlar programas de treino segundo a especificidade fisiológica do indivíduo. Os conteúdos teóricos serão suportados por material bibliográfico com o objetivo de dar a conhecer os conceitos fundamentais da fisiologia do exercício. Paralelamente, os temas lecionados serão aprofundados em seminários. Para tal, e ao longo das aulas magistrais e dos seminários, os alunos serão estimulados a pesquisar material com fundamento científico e a expor as suas competências através do questionamento relacionados com as temáticas abordadas nas aulas.

3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

As learning objectives of the curricular unit were set out: the understanding about the concepts of physiology applied to exercise, the knowledge about the mechanisms of effort and physiological recovery, the understanding of the various energy sources and their energetic substrates as a function of the different types of sports efforts, the knowledge and subsequent interpretation of cardiac, vascular and respiratory organic adaptability as a response to exercise in normal and extreme environments, the assessment and monitoring of training programs according to the physiological specificity of the individual.

The theoretical content will be supported by bibliographic material with the objective of teaching the fundamental concepts of physiology of exercise. In addition, the themes taught will be further developed in seminars. For this, and along the magisterial classes and seminars, the students will be encouraged to search for material with scientific basis and to present their competences through questioning related to the themes addressed in class

3.3.9. Bibliografia principal:

Billaut, F., & Bishop, D. (2009). Muscle fatigue in males and females during multiple-sprint exercise. Sports Med., 39(4), 257-278.

Bishop, P. A., Jones, E., & Woods, K. (2008). Recovery from training: A brief review. J. Strength Cond. Res., 22(3), 1015-1024.

McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2001). Fisiologia do exercício: Energia, nutrição e desempenho humano – 5ª edição. In Lippincott, Williams & Wilkins (Eds.). Estados Unidos da América.

Powers, S. K., & Howley, E. T. (2004). Fisiologia do exercício: Teoria e aplicação ao conhecimento e ao desempenho – 5ª edição. In Manole (Ed.). The McGraw-Hill Companies, Inc. São Paulo, Brasil.

Mapa IV - Traumatologia e Primeiros Socorros

3.3.1. Unidade curricular:

Traumatologia e Primeiros Socorros

3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Ricardo Luís de Almeida Maia Ferreira

3.3.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

<sem resposta>

3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Identificar e descrever conceitos básicos sobre anatomia e fisiologia. Identificar e distinguir as estruturas envolvidas nas lesões desportivas. Adotar regras de higiene e segurança na prática desportiva. Entender o conceito de lesão no desporto. Reconhecer e descrever as vantagens e importância do exame de avaliação médico-desportiva. Identificar as principais lesões desportivas, os sinais de gravidade básicos e os principais mecanismos. Identificar e descrever as causas associadas aos macro e microtraumatismos. Distinguir as lesões agudas das crónicas. Reconhecer a terminologia usada em traumatologia desportiva e relacionar com estrutura funcional afetada. Caracterizar fatores de risco associados às lesões no desporto. Avaliar e estabilizar os sinais vitais de uma vítima. Diagnosticar uma paragem cardio-respiratória. Aplicar o suporte básico de vida e o DAE. Utilizar os primeiros socorros de forma correta. Realizar prevenção primária e secundária nas diferentes lesões desportivas.

3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

Identify and describe basic concepts of anatomy and physiology. Identify and recognise the structures involved in sports injuries. Adopt hygiene and safety rules in sports. Understand the concept of injury in sports. Recognise and describe the advantages and the importance of a sports medical evaluation exam. Identify the major sports injuries, basic signs of severity and the main mechanisms. Identify and describe the causes associated with macro and microtrauma. Distinguish acute injury from chronic injury. Recognise the terminology used in sports traumatology and correlate with the functional structure affected. Characterise risk factors associated with injuries in sports. Evaluate and stabilise the vital signs of a victim. Diagnosing a cardiorespiratory arrest. Apply basic life support and AED. Use first aid correctly. Perform primary and secondary prevention in different sports injuries.

3.3.5. Conteúdos programáticos:

Anatomia e Fisiologia Humana: Aparelho cardio-respiratório; Aparelho locomotor (estruturas músculo-tendinosas; estruturas osteo-articulares); Sistemas de regulação neuro-hormonal e de reparação/remodelação tecidual.

Conceitos em Traumatologia Desportiva: Regras de higiene e segurança no desporto; Principais lesões no desporto (tipos, causas, sinais e sintomas das lesões capsulo-ligamentares, osteoarticulares e músculo-tendinosas); Exame de avaliação médico-desportiva (macro e microtraumatismos; lesões por sobrecarga; lesões agudas e crónicas); Fatores de risco (intrínseco e extrínseco) associados às lesões desportivas Suporte Básico de Vida e Primeiros socorros: Avaliação e estabilização dos sinais vitais (posição lateral de segurança; conceitos básicos de reanimação cardio-respiratória; utilização dos desfibriladores); Primeiros socorros nas situações de emergência; Princípios gerais de prevenção primária e secundária das lesões osteo-músculo-articulares no desporto.

3.3.5. Syllabus:

Human Anatomy and Physiology: Cardio-respiratory system; Locomotor system (musculoskeletal structures; osteoarticular structures); Neuro-hormonal regulating systems and tissue repair/remodelling.

Concepts in Sports Traumatology: Rules of hygiene and safety in sports; Main sports injuries (types, causes, signs and symptoms of capsulo-ligamentar, osteoarticular and musculoskeletal lesions); Sports medical evaluation exam (macro and microtrauma; injuries due to overload; acute and chronic injuries); Risk factors (intrinsic and extrinsic) associated to sports injuries.

Basic Life Support and First aid: Evaluation and stabilisation of vital signs (lateral position of safety; basic concepts of cardiopulmonary resuscitation; use of defibrillators); First aid in emergency situations; General principles of primary and secondary prevention of osteoarticular and muscular injuries in sports.

3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

Esta disciplina pretende adicionar aos seus alunos conhecimentos de traumatologia e primeiros socorros de forma geral, mas metódica, para que estes compreendam a verdadeira importância de diagnosticar e agir corretamente nas situações de emergência. Com estes conhecimentos, os alunos aumentam a sua capacidade de resposta às situações de emergência, associadas à prática desportiva, tornando-os mais eficientes e responsáveis. Com os temas abordados nesta disciplina, o aluno irá conseguir mais facilmente identificar e agir sobre uma lesão desportiva e assim tomar decisões mais rápidas, sobre o uso de medidas primárias e/ou secundárias, específicas a cada caso. O aluno, entendendo de que forma o corpo reage e que mecanismos de reparo são acionados após uma lesão, pode mais facilmente gerir os treinos dos seus atletas, para que estes possam competir na máxima forma nas diferentes competições. Ainda com esta disciplina, o aluno vai compreender de que forma os traumas acontecem e que estruturas são lesadas, e então preparar planos de prevenção de lesão, diminuindo assim, a probabilidade de

ocorrência de lesões, que poderiam comprometer a boa forma física e o desempenho dos atletas ao longo do ano.

3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

This curricular unit aims to provide students with knowledge of traumatology and first aid in a general but methodical way, so that they understand the true importance of correctly diagnosing and acting in emergency situations. With this knowledge, students increase their ability to respond to emergency situations associated with the practice of sport, making them more efficient and responsible. With the topics covered in this curricular unit, the student will be able to more easily identify and act on a sports injury and thus make faster decisions on the use of primary and/or secondary measures, specific to each case. The student, understanding how the body reacts and which repair mechanisms are triggered after an injury, can more easily manage the training of his/her athletes, so that they can compete in top form in different competitions. This curricular unit will also allow the student to understand how traumas occur and what structures are injured, and then prepare plans for the prevention of injuries, thus reducing the probability of occurrence of injuries that could compromise the good physical form and the performance of the athletes throughout the year.

3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

A avaliação será realizada em concordância com o regulamento do ISMAI em regime de avaliação contínua. A avaliação final será a soma das porções de todos os períodos de avaliação:

1 - Avaliação contínua e sistemática: constará qualidade na participação nas aulas e de um trabalho sobre um dos conteúdos abordados na aula (10%)

2 - Avaliação prática: um exercício prático sobre um tema abordado na aula (40%)

3 - Avaliação teórica: um teste teórico sobre as matérias lecionadas (50%)

Avaliação por exame final (épocas normal ou recurso) – para os alunos que optem por este formato ou reprovem na avaliação contínua (avaliação escrita (60%) e prática (40%) sobre os conteúdos programáticos).

3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

The evaluation shall be performed in accordance with the regulation of ISMAI in a continuous evaluation regime. The final evaluation will be the sum of the portions of all the evaluation periods:

1 - Continuous and systematic evaluation: will include the quality of participation in classes and an assignment on one of the subjects addressed in class (10%)

2 - Practical evaluation: a practical exercise on a topic discussed in class (40%)

3 - Theoretical evaluation: a theoretical test on the materials taught (50%)

Evaluation by final exam (normal or supplementary seasons) - for the students who opt for this format or fail to pass in the continuous evaluation (written (60%) and practical (40%) evaluation on the syllabus).

3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

Os conteúdos terão sempre uma abordagem teórico-prática, suportados por apoio bibliográfico e demonstrações práticas do modo de atuação nas diferentes situações abordadas em cada conteúdo.

Os alunos realizarão um teste teórico de suporte e fundamentação científica dos conteúdos desenvolvidos nas aulas. Devem ainda realizar uma reflexão crítica e fundamentada sobre um dos temas abordados nas aulas, que vai permitir ao aluno a correta e plena integração dos conteúdos teóricos no desempenho prático.

A realização de um exercício prático vai colocar o aluno numa situação mais idêntica a um caso real, obrigando-o a refletir e tomar a decisão correta, para que ao longo da sua carreira, seja mais fácil dar apoio, rápido e eficaz, a uma vítima de lesão desportiva. O desempenho demonstrado no exercício prático vai promover a aquisição de competências fundamentais ao desempenho profissional.

3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The content will always include a theoretical and practical approach, supported by the bibliographic and by practical demonstrations of the mode of operation in the different situations addressed in each subject.

Students will perform a theoretical test of support and scientific basis on the content developed in class.

They must also perform a critical reflection based on one of the topics addressed in class, which will allow the student to fully and correctly integrate the theoretical content in the practical performance.

The completion of a practical exercise will place the student in a situation similar to a real case, forcing him/her to reflect and make the right decision, so that in the course of his/her career, it will be easier for him/her to provide fast and effective support to a victim of sports injury. The performance shown in the practical exercise will promote the acquisition of skills that are essential to the professional performance.

3.3.9. Bibliografia principal:

- Abrahamson, E., & Comfort, P. (2010). *Sports rehabilitation and injury prevention*. West Sussex. Bahr, R., & Mæhlum, S. (2004). *Clinical guide to sports injuries*. Champaign: Human Kinetics. Buschbacher, M., Dave, J., & Prahlow, D. (2009). *Sports medicine & rehabilitation*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. Doral, N., Mann, G., Tandoğan, N., & Verdonk, R. (2012). *Sports injuries: Prevention, diagnosis, treatment and rehabilitation*. Paris: Springer. Horta, L. (2011). *Prevenção de lesões no desporto*. Alfragide: Texto Editores. Netter, H. (2011). *Atlas de anatomia humana*. London: Elsevier Limited. Norris, C. (2004). *Sports injuries: Diagnosis and management*. London: Elsevier Limited. Parker, S. (2007). *Anatomia e fisiologia do corpo humano*. Porto: Civilização Editora. Saubers, N. (2009). *Manual de Primeiros Socorros*. Lisboa: Arte Plural Edições. Slobounov, S. (2008). *Injuries in athletics: Causes and consequences (Vol. Paris)*: Springer.

Mapa IV - Modalidade Desportiva de Especialização III - Futebol

3.3.1. Unidade curricular:

Modalidade Desportiva de Especialização III - Futebol

3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Jorge Manuel Pinheiro Baptista

3.3.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

<sem resposta>

3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Adquirir conhecimentos ao nível das diferentes áreas temáticas específicas para o futebol: Técnico-Tático, Metodologia do Treino, Capacidades Motoras; Psicologia Aplicada ao Futebol; Arbitragem e Leis do Jogo; Desenvolver competências nas áreas específicas que permitam ao aluno:

-Identificar a evolução da racionalização dos espaços de jogo e das missões táticas dos jogadores; Planificar a observação e análise do jogo incidindo nas fases do jogo; Distinguir os múltiplos aspetos que intervêm no processo de adaptação às exigências do jogo de Futebol; Reconhecer a importância dos jogos reduzidos para o treino das capacidades motoras criando exercícios com objetivos diferenciados manipulando as variáveis condicionantes; Identificar e relacionar as características dos modelos de liderança desenvolvendo soluções em contextos práticos; Expressar adequadamente soluções para problemas práticos de média complexidade que necessitem de resposta sustentada nas Leis de Jogo.

3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

Acquire knowledge at the level of different and specific themes for football: Technical and Tactical, Coaching Methodology, Motor Skills, Psychology Applied to Football; Refereeing and Rules of the Game; Develop competences in specific areas that will allow the student to:

-Identify the evolution of the rationalisation of the game spaces and the tactical missions of the players; Plan the observation and analysis of the game focusing on the game stages; Distinguish the multiple aspects that take part in the process of adaptation to the demands of the football game; Recognise the importance of the reduced games for the training of the motor skills, creating exercises with different objectives handling the conditioning variables; Identify and relate the characteristics of the leadership models by developing solutions in practical contexts; Express appropriate solutions for practical problems of medium complexity that require a sustained answer in the Rules of the Game.

3.3.5. Conteúdos programáticos:

M1- Técnico Tática: i) Sistema (estrutura) do jogo de Futebol; ii) Métodos de jogo de Futebol; iii) Princípios do jogo de Futebol; iv) Fatores do jogo de Futebol; v) Observação e análise do jogo de Futebol (nível básico; vi) Bases para a construção de uma equipa de Futebol.

M2-Metodologia de Treino do Futebol: i) Fundamentos do exercício de treino em Futebol; ii) Princípios para aplicação do exercício de treino; iii) Organização estrutural do exercício de treino em Futebol; iv) Métodos de ensino/treino do jogo de Futebol; v) Sessão de treino em Futebol; vi) Microciclo de treino em Futebol.

M3-Capacidades Motoras em Futebol: i) Prevenção de lesões no futebol; ii) Treino das capacidades motoras em futebol; iii) Performance física em futebol.

M4-Psicologia Aplicada ao Futebol: i) Liderança no Futebol I.

M5 -Arbitragem e Leis de Jogo: i) Arbitragem; ii) Leis de jogo.

3.3.5. Syllabus:

M1 - Technical and Tactical: i) System (structure) of the football game; ii) Methods of the football game; iii) Principles of the football game; iv) Factors of the football game; v) Observation and analysis of the football game (basic level); vi) Bases for building a football team.

M2 - Methodology of football coaching: i) Fundamentals of the training exercise in football; ii) Principles for the application of the training exercise; iii) Structural organisation of the training exercise in football; iv) Methods of teaching/training the football game; v) Training session in football; vi) Training microcycle in football.

M3 - Motor skills in football: i) Prevention of injuries in football; ii) Training of the motor skills in football; iii) Physical performance in football.

M4 - Psychology Applied to Football i) Leadership in Football I.

M5 - Refereeing and Rules of the Game: i) Refereeing; ii) Rules of the game.

3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

A Unidade Curricular (UC) é de tipologia semestral. O desenho curricular desta unidade estrutura-se, a partir de módulos cujas temáticas constituem os componentes essenciais da formação do treinador de futebol, sustentados pelos referenciais específicos da modalidade, nomeadamente os da Federação Portuguesa de Futebol.

Os diferentes módulos são autónomos a nível epistemológico, mas obedecem a um eixo integrador dos conhecimentos e das competências a desenvolver nesta formação específica.

Neste sentido, os objetivos da UC estão alocados a conhecimentos situados no treino da modalidade de futebol e nas competências a desenvolver pelo treinador num nível formativo intermédio onde se privilegia a construção da autonomia como base do exercício das funções.

A articulação entre os objetivos e conteúdos dos vários módulos pretende responder em simultâneo, ao carácter progressivo e propedéutico das aprendizagens no âmbito do percurso formativo de especialização do treinador e às exigências colocadas ao nível do grau profissional correspondente ao vínculo profissional nesta modalidade.

Aos conteúdos relativos ao Módulo 1- Técnico Tática: i) Sistema do jogo de Futebol; ii) Métodos de jogo de Futebol; iii) Princípios do jogo de Futebol; iv) Fatores do jogo de Futebol; v) Observação e análise do jogo de Futebol; vi) Bases para a construção de uma equipa de Futebol correspondem os objetivos relacionados com a Identificação da evolução da racionalização dos espaços de jogo, das missões táticas dos jogadores e a planificação da observação e análise do jogo tendo como referência as fases do jogo.

Relativamente aos conteúdos do Módulo 2 - Metodologia de Treino do Futebol: i) Fundamentos do exercício de treino em Futebol; ii) Princípios para aplicação do exercício de treino; iii) Organização estrutural do exercício de treino em Futebol; iv) Métodos de ensino/treino do jogo de Futebol; v) Sessão de treino em Futebol; vi) Microciclo de treino em Futebol correspondem os objetivos relacionados com a distinção dos múltiplos aspetos que intervêm no processo de adaptação às exigências do jogo de Futebol.

Ao Módulo 3 - Capacidades Motoras em Futebol: i) Prevenção de lesões no futebol; ii) Treino das capacidades motoras em futebol; iii) Performance física em futebol corresponde o objetivo relacionado com o reconhecimento da importância dos jogos reduzidos, para o treino das capacidades motoras criando exercícios com objetivos diferenciados, manipulando as variáveis condicionantes. Aos conteúdos relativos ao Módulo 4 -Psicologia do Futebol: i) Liderança no Futebol I corresponde o objetivo relacionado com o identificar e relacionar as características dos modelos de liderança desenvolvendo soluções em contextos práticos. Relativamente ao Módulo 5 - Arbitragem e Leis de Jogo: i) Arbitragem; ii) Leis de jogo corresponde o objetivo de expressar adequadamente soluções para problemas práticos de média complexidade que necessitem de resposta sustentada nas Leis de Jogo.

3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The CU has the duration of 1 semester. The curricular structure of this unit is divided in modules whose themes constitute the essential components of the training of a football coach, supported by the specific references of the sporting discipline, namely the references from the Portuguese Football Federation (FPF). The different modules are autonomous at the epistemological level, but follow an integrating axis of knowledge and competences to be developed in this specific training.

Therefore, the objectives of the CU are allocated to knowledge on training of the sporting discipline of football and on competences to be developed by the coach in an intermediate training level, where we privilege the building of autonomy as a base for the exercise of his/her functions.

The articulation between the objectives and the contents of the several modules aims to simultaneously respond to the progressive and propaedeutic character of the learning in the scope of the training path of specialisation of the football coach and to the demands at the level of the professional degree which corresponds to the professional bond in this sporting discipline.

Mod 1- Technical and Tactical: i)System of the football game; ii)Methods of the football game; iii)Principles of the football game; iv)Factors of the football game; v)Observation and analysis of the football game; vi) Bases for building a football team, correspond the objectives related to the identification of the evolution of the rationalisation of the game spaces,the tactical missions of the players and the planning of the observation and analysis of the game having by reference the game stages.

Mod 2 -Methodology of football coaching: i)Fundamentals of the training exercise in football; ii) Principles for the application of the training exercise; iii)Structural organisation of the training exercise in football; iv)

Methods of teaching/training the football game; v) Training session in football; vi) Training microcycle in football, correspond the objectives related to the distinction of the multiple aspects that take part in the process of adaptation to the demands of the football game. Mod 3 - Motor skills in football: i) Prevention of injuries in football; ii) Training of the motor skills in football; iii) Physical performance in football, correspond the objective related to the recognition of the importance of reduced games for the training of the motor skills, creating exercises with different objectives handling the conditioning variables. Mod 4 - Psychology Applied to Football: i) Leadership in Football I, correspond the objective related to the fact of identifying and relating the characteristics of the leadership models by developing solutions in practical contexts. Mod 5 - Refereeing and Rules of the Game: i) Refereeing; ii) Rules of the game, correspond the objective of properly expressing solutions for practical problems of medium complexity that require a sustained answer in the Rules of the Game.

3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Nas sessões presenciais serão adotadas as seguintes metodologias; i) sessão de aula conferência e de debate; alternadas com ii) sessões de resolução de situações e problemas focalizados nas vivências específicas da modalidade, incluindo a observação de equipas através de vídeos ou contexto real; iii) sessões de prática supervisionada com carácter observacional – produção de relatórios de observação e de colheita de dados. Estas diferentes abordagens terão momentos de explicação em grande grupo, individualizados, bem como a realização de tarefas em pequenos grupos. Os recursos de suporte ao trabalho autónomo serão disponibilizados no portal (bibliografia específica, guiões e calendarizações de tarefas práticas, entre outros).

A avaliação contínua será realizada em cada módulo através do seguinte modelo comum: Momento 1 (M1) - monitorização da realização das tarefas propostas nas aulas; M2- realização de um trabalho de grupo e/ou M3 – Avaliação individual prática; M4 - teste escrito.

3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

In live sessions, the following methodologies will be adopted; i) debate classes alternating with ii) sessions of resolution of situations and problems focused on the specific experiences of the sporting discipline, including the observation of teams through videos or real context; iii) practical sessions supervised with an observation nature - execution of observation reports and data collection. These different approaches will include moments of explanation in large group, personalised, as well as the execution of tasks in small groups. The supporting resources to the autonomous work will be available in the portal (specific bibliography, guides and calendars of practical tasks, among other).

The continuous evaluation will be performed in each module through the following common model: Moment 1 (M1) - monitoring of the execution of the tasks proposed in classes; M2 - completion of a group work and/or M3 – practical individual evaluation; M4 - written test.

3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

As metodologias de ensino adotadas permitem a análise e reflexão crítica dos conteúdos abordados num contexto prático/teórico de nível mais avançado relativamente às UC correspondentes dos semestres anteriores.

As suas dinâmicas permitem a sofisticação progressiva das tarefas, em contextos de prática, através da criação de equipas técnicas simuladas (a partir da constituição de grupos de 4 alunos).

A envolvimento do aluno num contexto prático real através das sessões de prática supervisionada observacional permitem consolidar e aplicar os conhecimentos e as competências desenvolvidas anteriormente através de exercícios e tarefas coerentes com o aprofundamento de mecanismos de reflexão/ação/ progressão individual com vista a atingir níveis de eficácia /sucesso adequados à exigência profissional do treinador de futebol à saída de um grau intermédio de formação.

A articulação entre os objetivos da área de formação especializada, as competências essenciais a desenvolver, e as dinâmicas de aprendizagem desta UC são por si só uma das suas finalidades que se enquadra na preparação do estudante para a fase seguinte do seu percurso formativo – o estágio, introduzindo assim, hábitos de trabalho próximos aos que terá ao longo do ano letivo seguinte. Serão ainda realizadas preleções com convidados - profissionais e especialistas em diferentes áreas de intervenção do treino desportivo ajudando a reforçar esta simbiose entre os objetivos e a metodologia.

3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The adopted teaching methodologies allow the analysis and critical reflection of the contents addressed in a more advanced practical and theoretical context regarding the CUs of previous semesters.

Their dynamics allow the progressive sophistication of the tasks, in practical contexts, through the creation of simulated technical teams (from a group of 4 students).

The engagement of the student in a real practical context through practical sessions supervised and observed allows the consolidation and application of the knowledge and competences previously developed, through exercises and tasks in coherence with the deepening of mechanisms of individual reflection/action/progression in order to achieve levels of efficiency/success adequate to the professional

requirements of the football coach of a intermediate degree of training.

The articulation between the objectives of the specialised training area, the essential competences to be developed and the learning dynamics of this CU are one of its goals, framed in the preparation of the student for the next phase of his/her training path – the internship, thus introducing working habits similar to those he/she will have throughout the following academic year. Lectures with guests will be carried out - professionals and experts in different areas of intervention of sports coaching will help to reinforce this symbiosis between the objectives and the methodology.

3.3.9. Bibliografia principal:

- Ascensão A., Rebelo A., Oliveira E., & Marques F. (2008). Biochemical impact of a soccer match -analysis of oxidative stress and muscle damage markers throughout recovery. Clinical Biochemistry, 41, 841–851.*
- Badillo, J., & Serna, J. (2002) Bases de la programación del entrenamiento de la fuerza. Barcelona: INDE Publicaciones.*
- Castelo, J. (2009). Futebol. Organização dinâmica do jogo (3ª ed). Lisboa: Edições universitárias Lusófonas.*
- Castelo, J. (2009). Futebol. Conceção e organização de 1100 exercícios específicos de treino (2ªed). Lisboa: Visão e contextos.*
- Leis do Jogo 2013/2014. Tradução: Vítor Pereira e Antonino Silva autorizada pela FIFA Aprovadas pelo International Football Association Board. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.*
- Mahlo, F. (1966). O acto tático. Lisboa: Compendium.*
- Orlick, T. (2007). Embracing your potential. Champaign, IL: Human Kinetics.*
- Weineck, J. (2002). Manual do treino óptimo. Lisboa: Instituto Piaget.*

Mapa IV - Sistemática dos Desportos V - Futsal

3.3.1. Unidade curricular:

Sistemática dos Desportos V - Futsal

3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

André Filipe Damasceno Teixeira

3.3.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

<sem resposta>

3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Objetivos:i)Perspetivar as origens do jogo de Futsal, dos primórdios à época moderna; ii)Identificar os grandes objetivos do jogo e os fundamentos da sua dinâmica; iii)Caracterizar as unidades estruturais fundamentais e a dinâmica dos princípios específicos do jogo; iv)Descrever as características das diferentes ações tático/técnicas ofensivas e defensivas enquanto fatores do jogo de Futsal; v) Identifica os diferentes níveis de desempenho do jovem praticante de Futsal

Competências:O aluno deve: i)Descreve as principais referências factuais do Futsal nas dimensões histórica, evolutiva e de desenvolvimento do jogo; ii)Descreve as finalidades do jogo e da equipa no âmbito da perspetiva da organização dual do jogo; iii)Identifica a formação das unidades estruturais fundamentais do jogo e os princípios de decisão/ação; iv)Elabora exercícios para a aprendizagem e o desenvolvimento das ações tático/técnicas do jogo; v)Organiza a equipa de acordo com a etapa de desenvolvimento dos jogadores

3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

Obj: i) Put into perspective the origins of the game of Futsal, from its beginning to the modern age; ii) Identify the major objectives of the game and the foundations of its dynamics; iii) characterise the fundamental structural units and the dynamics of the specific principles of the game; iv) Describe the characteristics of the different offensive and defensive tactical/technical actions as factors of the game of Futsal; v) Identify the different levels of performance by the young Futsal athlete.

Comp: The student: i) describes the main factual references of Futsal in their historical, evolutionary and game development dimensions; ii) describes the purpose of the game and the team in the context of the dual organisation of the game; iii) identifies the formation of the basic structural units of the game and the decision/action principles; iv) prepares exercises for the learning and the development of tactical/technical actions of the game

3.3.5. Conteúdos programáticos:

- 1- História Jogo de Futsal (origens, evolução e desenvolvimento do jogo)*
- 2- Fases e Momentos de Jogo*

- a) Finalidades e a organização do jogo de Futsal
- b) Perspetiva dualista de organização do jogo de Futsal
- c) Processo ofensivo (fases, conceito, objetivos, vantagens, desvantagens, etapas e métodos)
- d) Processo defensivo (fases, conceito, objetivos, vantagens, desvantagens, etapas e métodos)
- 3- Princípios de Jogo do Futsal (gerais e específicos para o processo ofensivo e defensivo)
- 4- Fatores do Jogo de Futsal
 - a) Ações individuais ofensivas e defensivas (conceito, objetivos, posição do corpo/da bola /do adversário)
 - c) Ações coletivas elementares ofensivas e defensivas (conceitos, objetivos e classificação)
 - e) Integração das ações individuais e coletivas elementares numa determinada estrutura de jogo, esquematização dos sistemas de jogo
- 5- Ensino do Jogo de Futsal (nível básico, elementar, intermédio e especialização)

3.3.5. Syllabus:

History of the Game of Futsal (origins, evolution and development of the game)

Phases and Moments of the Game

- a) *The purposes and organisation of the game of Futsal*
 - b) *Dual perspective of organising the game of Futsal*
 - c) *Offensive process (phases, concept, objectives, advantages, disadvantages, stages and methods)*
 - d) *Defensive process (phases, concept, objectives, advantages, disadvantages, stages and methods)*
- Principles of the Game of Futsal (general and specific to the offensive and defensive process)*

Factors of the Game of Futsal

- a) *Offensive and defensive individual actions (concept, objectives, position of the body/the ball/the opponent)*
- c) *Basic offensive and defensive collective actions (concepts, objectives and classification)*
- e) *Integration of basic individual and collective actions in a given game structure, layout of game systems*

Teaching of the Game of Futsal a) Pedagogical stages in teaching/learning

b) Facilitating structures in the learning of the game

3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

Os conteúdos programáticos estão em coerência com o primeiro objetivo da unidade curricular dado que o programa foi concebido para abordar a modalidade de uma forma estruturada, passando pela regulamentação e arbitragem, conceitos fundamentais e primordiais na integração da mesma.

A aplicação de novas metodologias de treino na formação inicial do jovem atleta é importante para uma posterior integração do futuro treinador com a modalidade. Para este facto, optámos por abordar conteúdos didáticos específicos da modalidade, assim como aprofundar os elementos técnicos fundamentais no Futsal.

3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The syllabus is consistent with the first goal of the curricular unit, since the programme was designed to address the sporting discipline in a structured way, addressing regulation and refereeing, which are fundamental and essential concepts for the integration of the sporting discipline.

The application of new methodologies of training in the initial training of young athletes is important for the subsequent integration of the future coach with the sporting discipline. For this reason, we have chosen to deal with didactic content specific to the sporting discipline, as well as to deepen the fundamental technical elements of Futsal.

3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

A metodologia de ensino basear-se-á na conceção/realização de aulas de carácter eminentemente teórico-prático, promovendo um envolvimento ativo do aluno nas tarefas propostas. O domínio dos conteúdos a abordar será reforçado pela previsão de momentos oportunos de esclarecimento/aprofundamento teórico. O portal institucional, enquanto ferramenta privilegiada de disponibilização de documentação de apoio, e meio complementar de comunicação e esclarecimento de dúvidas, para com os alunos.

A avaliação contínua (participação dos alunos em 75% das aulas) é composta i) componente prática (3 momentos de avaliação, através da realização de trabalhos práticos) com uma ponderação de 75% para a nota final, sendo que a participação, a assiduidade e a pontualidade constam dos 75% definidos; e ii) componente teórica (teste teórico) com uma ponderação de 25% para a nota final.

A avaliação final é composta por um exame, com uma ponderação de 100% para a nota final.

3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

The teaching methodology will be based on theoretical and practical classes, promoting an active involvement of the student in the proposed tasks. The command of the syllabus to be addressed will be strengthened by the provision of opportune moments of theoretical clarification/study. The institutional portal, as a privileged tool for providing supporting documentation, and as an additional means of communication and clarification of doubts for the students.

The continuous evaluation (participation of students in 75% of classes) is comprised of i) a practical component (3 moments of evaluation, through the completion of practical work) with a weighting of 75% on the final grade, being that participation, attendance and punctuality are contained in the 75% defined; and ii) a theoretical component (theoretical test) with a weighting of 25% on the final grade. The final evaluation consists of an exam with a weighting of 100% on the final grade.

3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

A Unidade Curricular está conceptualizada de modo a levar os alunos a desenvolverem, do ponto de vista teórico-prático, conhecimentos e aptidões de ensino dos fundamentos do jogo ao nível das etapas inicial e elementar. Assim, em contexto teórico serão abordadas as questões da história e evolução da modalidade, da sua simbologia e terminologia, bem como as suas regras em vigor. No sentido de responder aos objetivos de aprendizagem o aluno terá de na realização de um trabalho escrito demonstrar o seu conhecimento da história e regras do jogo, sendo capaz de utilizar a simbologia e terminologia de jogo adequadas na construção de exercícios de treino. A utilização do vídeo também será crucial na aplicação dos seus conhecimentos ao nível dos regulamentos. A construção do conhecimento ao nível dos meios de ensino do jogo, será em contexto teórico-prático, fornecendo um leque alargado de exercícios e jogos, procurando que o aluno em tarefas escritas e de aplicação prática consiga construir sessões de aprendizagem, com a utilização adequada dos meios ao seu dispor. Ao nível das componentes de jogo, e dado que nos encontramos na fase inicial da formação de atletas, procurar-se-á, em contexto fundamentalmente prático que o aluno identifique o nível de desempenho dos jovens praticantes e consiga dar resposta ao desenvolvimento da aprendizagem das ações técnicas individuais e coletivas, no âmbito do processo ofensivo e defensivo.

3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The Curricular Unit is conceptualised in such a way as to lead the students to develop, from a theoretical and practical point of view, knowledge and skills for teaching the fundamentals of the game at the level of the initial and elementary stages. Thus, the questions of the history and evolution of the sporting discipline, its symbols and terminology, as well as the rules in effect will be addressed in a theoretical context. In order to meet the learning outcomes, the student will have to, in the development of a written work, demonstrate his/her knowledge of the history and rules of the game, being able to use the adequate game symbols and terminology for the construction of training exercises. The use of video will also be crucial in the application of their knowledge at the level of the regulations. The construction of knowledge at the level of the ways of teaching the game, will take place in a theoretical and practical context, providing a wide range of exercises and games, seeing that the student, in written and practical application tasks, is able to build learning sessions, with the proper use of the means at his/her disposal. At the level of the components of the game, and given that we are in the initial stage of the training of athletes, we will aim, in a fundamentally practical context, for the student to identify the level of performance of young sportspersons and be able to respond to the development of the learning of individual and collective technical actions, in the context of the offensive and defensive process.

3.3.9. Bibliografia principal:

Garganta, J. (1999). A análise do Jogo em Futebol, Percurso Evolutivo e Tendências, In Estudo dos Jogos Desportivos. Conceções, metodologias e instrumentos (14-40). Ed. Centro de Estudos de Jogos Desportivos – FCDEF-UP.

Lozano Cid, J. (2005). The Winning Coach – Javier Lozano. In Technical Report of UEFA Futsal Championship. Republica Checa. Fevereiro, 2005.6-7.

Lozano Cid, J. (1995). Fútbolsala, Experiencias Tácticas. Madrid. Real Federación Española de Fútbol (eds).

Lozano Cid, J. (1999). The Statte of the game. In Technical Report of UEFA Futsal Championship. Granada. Spain. Fevereiro, 1999.7-8.

Lozano Cid, J.; Gutierrez, S; Rodrigo, M.; Candelas, J. & Barrio, E. (2002). Tática en alta competición. Federación Madrileña de Fútbol- Sala.

Rocha, J. (2005). Princípios Orientadores na Organização de um Departamento/ Secção de Futsal. In III Jornadas Técnicas de Futebol + Futsal. Vila Real: UTAD

Mapa IV - Sistemática dos Desportos VI - Natação

3.3.1. Unidade curricular:

*Sistemática dos Desportos VI - Natação***3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respectivas horas de contacto na unidade curricular:***Vasco Vieira de Meireles Ferreira Lopes***3.3.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:***<sem resposta>***3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):**

Os objetivos de aprendizagem da unidade curricular Natação são adquirir conhecimentos nas áreas da Adaptação ao Meio Aquático (AMA), do Salvamento Aquático (SAq), das Técnicas e Didáticas Específicas da Natação Pura (NP), do Pólo Aquático (PA), da Natação Sincronizada (NS), e dos Saltos para a Água (SA). O aluno deve, em concordância, desenvolver competências relativas i) aos fundamentos de mecânica dos fluidos; ii) à segurança aquática e salvamento aquático; iii) às habilidades motoras aquáticas básicas da NP; iv) às técnicas de nado (crol, costas, bruços e mariposa), viragens (das técnicas de nado e de estilos), partidas (ventrais e dorsais) e chegadas (ventrais e dorsais); v) à caracterização, regras básicas e técnica do PA (incluindo jogos pré-desportivos); vi) à caracterização e técnicas básicas da NS; e vii) caracterização e técnica específica dos SA.

3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

The learning outcomes of the Swimming curricular unit are to acquire knowledge in the areas of Adaptation to the Aquatic Environment (AMA - Adaptação ao Meio Aquático), Water Rescuing (SAq - Salvamento Aquático), Specific Techniques and Didactics of Swimming (NP - Natação Pura), Water Polo (PA- Pólo Aquático), Synchronised Swimming (NS - Natação Sincronizada), and Water Diving (SA - Saltos para a Água). The student should, accordingly, develop skills regarding i) the fundamentals of fluid mechanics; ii) aquatic safety and water rescuing; iii) basic aquatic motor skills of NP; iv) swimming techniques (front crawl, backstroke, breaststroke and butterfly), turning (for the different swimming techniques and styles), starts (ventral and backstroke) and arrivals (ventral and backstroke); v) characterisation, basic rules and technique of PA (including pre-sporting games); vi) characterisation and basic techniques of NS; and vii) characterisation and specific technique of SA.

3.3.5. Conteúdos programáticos:

- 1. AMA: características físicas da água; comportamento humano e habilidades motoras aquáticas nos diferentes grupos etários.*
- 2. SAq: princípios básicos; segurança na aula; procedimentos de emergência; técnicas.*
- 3. NP: regulamento; posição do corpo, ação dos membros superiores e inferiores, sincronização e respiração de crol, costas, bruços e mariposa; aproximação, mudança de sentido, impulso, deslize e reinício do nado das viragens; posição inicial, impulso, voo, entrada na água, deslize e início do nado das partidas; chegadas.*
- 4. PA: enquadramento nacional e internacional; regras e evolução do jogo; formas de deslocamento e técnica com bola (critérios de êxito); jogos pré-desportivos.*
- 5. NS: enquadramento nacional e internacional; competição e regras básicas; técnicas propulsivas, descrição e aplicabilidade (critérios de êxito); posições e movimentos básicos; esquemas; programa de desenvolvimento desportivo.*
- 6. SA: enquadramento nacional e internacional; técnica específica.*

3.3.5. Syllabus:

- 1.AMA: physical characteristics of the water; human behaviour and aquatic motor skills in different age groups.*
- 2.SAq: basic principles; safety during the class; emergency procedures; techniques.*
- 3.NP: regulation; position of the body, action of the upper and lower limbs, front crawl, backstroke, breaststroke and butterfly synchronisation and breathing; approach, turning, thrust, sliding and resuming swimming after turning; initial position, thrust, flight, entry into the water, sliding and beginning swimming after starting; arrivals.*
- 4.PA: national and international framework; rules and evolution of the game; forms of movement and technique with the ball (criteria for success); pre-sporting games (ex)*
- 5.NS: national and international framework; competition and basic rules; propulsion techniques, description and applicability (criteria for success); positions and basic movements; schema; sporting development programme.*
- 6.SA: national and international framework; specific technique.*

3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

Os conteúdos programáticos são coerentes com os objetivos da unidade curricular, já que compreendem as diferentes modalidades da Natação. O programa foi concebido para abordar as diferentes modalidades de uma forma estruturada e integrada, permitindo, através dos conhecimentos fundamentais e do desenvolvimento das competências necessárias, dotar o estudante do perfil adequado ao exercício da profissão na formação inicial do jovem praticante/atleta. Considerando o âmbito conceptual que está subjacente a esta modalidade desportiva tão abrangente – Natação – que inclui a adaptação ao meio aquático, salvamento aquático, natação pura, polo aquático, natação sincronizada e saltos para a água, definimos como principais objetivos, desenvolver conhecimentos, capacidades e habilidades específicas de todas as modalidades. Tendo este como primeiro princípio, indicamos que a natação pura (as técnicas de nado, respetivas viragens e partida do bloco e chegadas) ocupará um lugar de destaque no programa e no entendimento do processo de ensino-aprendizagem em natação. Entendemos e consideramos que a natação pura (com a adaptação ao meio aquático e o salvamento aquático) é uma modalidade estruturante no desenvolvimento integral do jovem praticante e também fundamental para outros grupos etários, porquanto concorre para o crescimento desportivo e para a saúde dos indivíduos.

3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The syllabus is consistent with the objectives of the curricular unit, since it comprises all the different disciplines of Swimming. The programme is designed to address the different disciplines in a structured and integrated way, allowing, through the fundamental knowledge and the development of the required skills, to equip the student with the appropriate profile for the profession in the initial training of young participants/athletes. Considering the conceptual framework that underlies this comprehensive sporting discipline - Swimming -, which includes the adaptation to the aquatic environment, water rescuing, competitive swimming, water polo, synchronised swimming and water diving, we define as main objectives to develop knowledge, abilities and skills specific to all the sporting disciplines. Having this as the first principle, we should mention that competitive swimming (swimming techniques, turns and starts and arrivals) will have a prominent place in the programme and in the understanding of the teaching-learning process in swimming. We believe and consider that competitive swimming (with the adaptation to the aquatic environment and the water rescuing) is a structuring discipline in the integral development of the young participant, and also essential for other age groups, because it contributes to the sports growth and the health of individuals.

3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

A metodologia englobará a exposição dos conteúdos programáticos em contexto prático. Para a aquisição dos saberes e para o domínio da execução dos gestos técnicos, é indispensável um investimento autónomo dos alunos na execução (treino). Avaliação: realizada em consonância com o regulamento em vigor (avaliação contínua e avaliação final - épocas normal e/ou de recurso, por opção ou reprovação na avaliação contínua). Na avaliação contínua os alunos deverão participar em 75% das aulas e a mesma incluirá uma componente teórica através de teste escrito (20% da nota final) e uma componente prática (60% da nota final); é atribuída 20% da nota final para a assiduidade e participação nas aulas. Em alternativa os alunos podem optar por avaliação final que consistirá de um exame escrito (50%) e de um exame prático (50%).

3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

The methodology will include the presentation of the syllabus in a practical context. For the acquisition of knowledge and for the command of the execution of the technical gestures, an autonomous investment of the students in exercising (training) is indispensable. Evaluation: carried out according to the regulation in force (continuous evaluation and final evaluation - normal and/or supplementary seasons, by choice or due to failing to pass in the continuous evaluation). In the continuous evaluation, the students should participate in 75% of the classes and this will include a theoretical component through a written test (20% of the final grade) and a practical component (60% of the final grade); 20% of the final grade is assigned to the attendance and participation in the classes. Alternatively, students can opt for final evaluation, which shall consist of a written exam (50%) and a practical exam (50%).

3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

Na metodologia de ensino adotada, paralelamente ao recurso ao método expositivo, será induzida a experimentação intimamente associada à observação e à análise crítica. Esta metodologia permitirá, para além do desenvolvimento dos conhecimentos, das capacidades e das habilidades dos estudantes, estimular a sua capacidade de consciencialização dos gestos técnicos melhorando a sua noção de esquema corporal. Neste sentido, na metodologia adotada, os estudantes serão familiarizados com a operacionalização de meios e métodos, bem como, com a experimentação de procedimentos e instrumentos utilizados no processo de ensino-aprendizagem em natação.

Pretende-se criar condições para que o processo de formação se torne mais ativo, consciente e autónomo. Assim, será favorecida a implicação dos estudantes em sequências de aulas que impliquem a aquisição das competências anteriormente referidas, de forma a tornar positiva a sua intervenção com os vários grupos da população e em diferentes contextos. Privilegiar-se-ão metodologias de interação envolvendo os estudantes no processo de ensino e aprendizagem. A metodologia da unidade curricular contempla

uma abordagem conceptual e contextualização como garante da consecução dos objetivos da unidade curricular. A concretização dos objetivos de aprendizagem passa pelo ensino presencial e prático, para que os estudantes reconheçam e reflitam sobre a modalidade a fim de desenvolver os conhecimentos e competências práticas, pedagógicas e didáticas, para que estes sejam adquiridos após realização das tarefas propostas.

3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

In the teaching methodology adopted, parallel to the use of the expository method, experimentation will be induced intimately associated to the observation and critical analysis. This methodology will allow, besides the development of knowledge, to develop the students' skills and abilities, to stimulate their ability to understand the technical gestures improving their notion of body scheme. In this sense, in the adopted methodology, the students will be familiarised with the implementation of means and methods, as well as with the experimentation of procedures and instruments used in the teaching-learning process in swimming.

We aim to create the necessary conditions for the training process to become more active, conscious and autonomous. Thus, we will favour the involvement of students in sequences of lessons that involve the acquisition of the skills mentioned above, in order to make their intervention with the various groups of the population and in different contexts positive. We will give priority to methodologies of interaction involving the students in the process of teaching and learning. The methodology of the curricular unit includes a conceptual approach and contextualisation as assurance of the achievement of the objectives of the curricular unit. The achievement of the learning outcomes will focus on live and practical classes, so that the students can recognise and reflect on the sporting discipline in order to develop the knowledge and practical, pedagogical and didactic skills, so that these can be acquired after completion of the tasks proposed.

3.3.9. Bibliografia principal:

Maglischo, E. W. (1993): Swimming even faster. Mayfield Publishing Company. California.

Barbosa, T., & Queirós, T. (2000). Manual prático de actividades aquáticas e hidroginástica. Lisboa: Ed. Xistarca.

Barbosa, T., & Queirós, T. (2004). Ensino da Natação. Uma perspectiva metodológica para abordagem das habilidades motoras aquáticas básicas. Lisboa: Ed. Xistarca.

Marinho, D., Rouboa, A., Soons, B., Persyn, U., Vilas-Boas, J. P., Barbosa, T., Reis, V., Moreira, A., Alves, F., & Silva, A. (2007). Modelos propulsivos. Novas teorias, velhas polémicas. Vila Real: Ed. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Murcia, J., Lope-Plaza, D., Ortín, Z., & Antico, B. (2008). Comportamientos no verbales en las prácticas acuáticas infantiles: interpretación y posibles soluciones. NSW, 30(4), 36-41.

Vilas-Boas, J. P. (1984). Determinantes mecânicas do equilíbrio humano no meio aquático. Porto: ISEF-UP.

Mapa IV - Pedagogia e Didática do Desporto

3.3.1. Unidade curricular:

Pedagogia e Didática do Desporto

3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Ricardo Jorge Franco Lima

3.3.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

<sem resposta>

3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Identificar o TD como um processo pedagógico e de ensino. Identificar o sistema de valores como determinante da natureza das práticas. Identificar os princípios essenciais para definir um perfil adequado (filosofia) do Treinador. Identificar os contornos essenciais do contributo do treinador para o desenvolvimento desportivo e da modalidade. Identificar os principais pressupostos comunicacionais e metodológicos para uma adequada intervenção no treino e na competição. Perspetivar a aprendizagem como um processo complexo envolvendo fatores condicionantes e facilitadores. Conhecer os procedimentos relativos à organização e gestão da UT que contribuem para a eficácia da intervenção pedagógica. Identificar as características de cada modalidade. Identificar a UT como estruturante da didática. Identificar a relação entre definição de objetivos, definição de conteúdos e seleção de exercício. Organizar documentos de apoio. Planificar e organizar a UT.

3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

Identify Sports Coaching as a pedagogical and teaching process. Identify the value system as a determining factor for the nature of practice. Identify the most important principles in the definition of an appropriate profile (philosophy) of the coach. Identify the essential outlines in what concerns the contribution of the coach for the development of sport and the sporting discipline. Identify the main communication and methodological assumptions for an appropriate intervention in sports coaching and competition. Approach learning as a complex process involving conditioning and facilitating factors. Know the procedures related to the organisation and management of the training unit, which contribute to the efficacy of the pedagogical intervention. Identify the characteristics of each sporting discipline. Identify the training unit as a framework for didactics. Identify the relationship between the definition of objectives, the definition of contents, and the selection of exercises.

3.3.5. Conteúdos programáticos:

Papel do treinador e da pedagogia na formação dos praticantes e no desenvolvimento desportivo

Plano Nacional de Formação de Treinadores

Responsabilidades do Treinador perante a evidências da realidade e fomentar alterações que permitam o desenvolvimento desportivo de uma forma holística.

A função de tutoria do Treinador

O perfil do Treinador

Intervenção pedagógica no treino e competição

A unidade de treino - procedimentos essenciais

Aprender e ensinar: a abordagem dos conteúdos

O ciclo de apresentação-prática-correção

A intervenção pedagógica na competição

Didática aplicada em contexto desportivo

Unidade de Treino (UT)

“Construção” da UT; Planeamento da UT;

Aplicação do plano de UT: Condições de realização da UT; Informação inicial e final; Abordagem dos conteúdos; Avaliação da UT;

Documentos da UT: Ficha de conteúdos, de exercícios, de UT;

Potenciar as condições de aprendizagem.

3.3.5. Syllabus:

The role of the coach and of the pedagogy in the training of sportspersons and in the development of sport

The Portuguese National Plan for Training of Coaches

Responsibilities of the coach in the face of evidences arising from reality and encourage changes that allow the development of sport in a holistic way.

Coach's tutoring function

Coach's profile

Pedagogical intervention in sports coaching and competition

The training unit - main procedures

Learning how to teach: the contents' approach

The presentation-practice-correction cycle

Pedagogical intervention in competition

Applied didactics in sport context

The training unit

Training unit design; Training unit planning;

Implementation of the training unit plan: Conditions for carrying out the training unit; Initial and final information; Approaching contents; Evaluation of the training unit;

Training unit documents: datasheet of contents, exercises and the training unit;

Leverage the learning conditions.

3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

Os futuros treinadores desportivos devem ganhar consciência através da frequência desta unidade curricular da importância da pedagogia enquanto disciplina agregadora de conhecimentos a ser transmitidos aos atletas. A transmissão dos saberes desportivos de forma adequada e eficaz é o foco desta unidade curricular. Neste sentido, os alunos devem perspectivar a formação desportiva sob o ponto de vista progressivo do atleta encarando igualmente a sua função como essencial para o desenvolvimento desportivo. Como candidato a um grau de treinador de maior relevância o aluno deve identificar os regulamentos que gerem a carreira do treinador desportivo ganhando consciência da sua função enquanto tutor de outros treinadores. A implementação dos saberes pedagógicos consubstancia-se na materialização dos conteúdos a abordar no treino e na competição através de uma didática apropriada. Assim, o aluno organiza a sua atividade assente em estratégias operacionais de molde a que o processo ensino-aprendizagem e o ciclo apresentação-prática-correção decorre da melhor forma. Em todo este processo o aluno deverá ganhar consciência da importância da permanente reflexão que deve desenvolver sobre a sua atividade e que esta é desencadeadora da melhoria profissional.

3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

By attending this curricular unit, future coaches should become aware of the importance of pedagogy as a subject that aggregates the knowledge that should be passed on to athletes. The main goal of this curricular unit is the transmission of sports knowledge in an appropriate and efficient way. In this way, students should approach sports training from the point of view of the athlete's progress, considering also that they have an essential role in the development of sport. As a candidate for a coach's degree of greater significance, the student should identify the regulations governing the coach's career and become aware of his/her role as a tutor of other coaches. The implementation of the pedagogical knowledge consists on the materialisation of the contents to be addressed throughout the training and the competition through an appropriate didactics. Therefore, the student organises his/her activity through operational strategies to ensure that the teaching-learning process and the presentation-practice-correction cycle take place under the best possible conditions. Throughout this process, the student should become aware of the importance of a continuous reflection on his/her own activity, since it promotes professional advancement.

3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

A lecionação da presente UC será apoiada em exposições teóricas sobre as matérias constantes do programa apelando e fomentando a discussão crítica por parte dos alunos. Essa discussão versará temas atuais e que apelem à compreensão crítica da matéria. Serão solicitados a elaboração de trabalhos sobre temas previamente definidos e que impliquem pesquisa documental, a análise e interpretação de situações reais ocorridas no contexto do desporto infanto-juvenil. A avaliação decorre da realização de um trabalho de grupo e sua apresentação sobre uma temática proposta (40%) e de um teste escrito (60%).

3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

The teaching of this curricular unit will be based on the theoretical presentation of the topics of the syllabus, calling upon and encouraging a critical discussion by students. This discussion will cover current themes, leading to the critical understanding of the topics. Students should develop works on previously defined themes involving literature research, and the analysis and interpretation of real situations, which have taken place in the context of youth sports. The evaluation consists on the development and presentation of a group work on a proposed theme (40%) and a written test (60%).

3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

A metodologia de ensino incidirá sobre a exposição teórica dos conteúdos e da sua discussão em sala de aula. A exposição de exemplos práticos serão estimulados no sentido da reflexão se tornar relevante a par da compreensão dos conteúdos. A operacionalização dos conteúdos pedagógicos será materializado em propostas de construção de unidades de treino tendo em consideração as diversas modalidades de especialização que os alunos estão a frequentar. Desta forma procurasse fomentar um diálogo crítico entre os alunos de diferentes modalidades que enriqueça a realização dos seus próprios planos.

3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The teaching methodology will focus on the theoretical presentation of the topics and its discussion in the classroom. The presentation of practical examples will be encouraged in order to make the reflection and comprehension of the contents more relevant. The implementation of the pedagogical contents will be materialised through the design proposal of training units, in accordance with the different specialisation sporting disciplines that students are attending. In this way, we intend to promote a critical dialogue between students of different sporting disciplines, thus enriching the achievement of their own goals.

3.3.9. Bibliografia principal:

AAHPERD. (2013). Maximizing the benefits of youth sport [Position statement]. Reston, VA: Author: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.
Bengoechea, E., Streat, W., & Williams, D. J. (2004). Understanding and promoting fun in youth sport: coaches' perspectives. PE & Sport Pedagogy, 9(2).
Cassidy, T., Jones, R., & Potrac, P. (2004). Understanding sports coaching: The social, cultural and pedagogical foundations of coaching practice. London: Routledge.
Resende, R. (2013). Desafios na formação de treinadores de jovens. In J. Nascimento, V. Ramos & F. Tavares (Eds.), Jogos Desportivos: Formação e investigação (pp. 359-384). Florianópolis: UDESC.
Vella, S., & Gilbert, W. (2014). Coaching young athletes to positive development: Implications for coach training. In A. R. Gomes, R. Resende & A. Albuquerque (Eds.), Positive Human Functioning From a Multidimensional Perspective: Promoting High Performance (Vol. 3, pp. 83-105). New York: Nova Science.

Mapa IV - Teoria e Metodologia do Treino Desportivo II

3.3.1. Unidade curricular:*Teoria e Metodologia do Treino Desportivo II***3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respectivas horas de contacto na unidade curricular:***Diogo Alexandre Martins Coutinho***3.3.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:***<sem resposta>***3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):***Descrever e relacionar os conceitos associados aos fundamentos do processo de treino desportivo; Planear exercícios de treino das qualidades físicas perante objectivos e diferentes contextos, adaptando-os às características dos atletas; Integrar os conceitos na planificação da sessão de treino e na planificação anual; Descrever os princípios e métodos de treino das qualidades físicas; Descrever e relacionar os factores inerentes ao treino da técnica e tática; Planear o treino ao nível da micro, meso e macroestrutura, respeitando os princípios metodológicos e biológicos de cada fase de desenvolvimento do atleta;**Competências: O aluno deve ser capaz de compreender os conceitos inerentes ao processo de melhoria do rendimento desportivo; Compreender as principais metodologias do treino das qualidades físicas, adaptando-as às características dos atletas respeitando os princípios metodológicos; Planear programas de treino como um sistema integrado e com os recursos disponíveis.***3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):***Describe and relate the concepts associated to the foundations of the process of sports training; Plan training exercises of the physical qualities through objectives and different contexts, by adapting them to the characteristics of the athletes; Integrate the concepts in the planning of the training sessions and in the annual planning; Describe the training principles and methods of the physical qualities; Describe and relate the factors inherent to the training of technique and tactics; Plan the training at a micro, meso and macro-structure, respecting the methodological and biological principles of each stage of development of the athlete;**The student must be able to understand the concepts inherent to the process of improvement of the sports performance; understand the main methodologies of training of physical qualities, by adapting them to the characteristics of the athletes and respecting the methodological principles.***3.3.5. Conteúdos programáticos:***Modalidades Individuais e Coletivas**Fundamentos do processo de TD**Objetivos do TD**Definição e análise do desempenho desportivo**Estado de treino e estado de preparação: a forma desportiva**Fadiga e recuperação no processo de treino**Modelos gerais explicativos do rendimento desportivo**Os princípios do treino desportivo**O treino das qualidades físicas**Princípios metodológicos para a organização do treino das qualidades físicas**Meios e métodos para o treino das qualidades físicas**A optimização da técnica desportiva**Desenvolvimento das capacidades coordenativas e domínio das técnicas desportivas**Técnica e qualidades físicas**Intervenção tática e gestão da situação de competição**Objetivo do comportamento tático**Planeamento e periodização de uma época de treino**Planeamento do processo de formação desportiva**Fases do planeamento do treino**Fundamentos da periodização do treino**Teoria da Competição Desportiva**A formação desportiva no quadro da carreira desportiva orientada***3.3.5. Syllabus:***Individual and collective sporting disciplines**Fundamentals of the process of sports training**Objectives of the sports training**Definition and analysis of the sports performance**State of training and preparation: the sports form**Fatigue and recovery of the training process*

Explanatory general models of the sports performance
The principles of sports training
The training of physical qualities
Methodological principles for the organisation of the training of physical qualities
Means and methods for the training of the physical qualities
The optimisation of the sports technique
Development of the coordinative capacities and command of the sports techniques
Technique and physical qualities
Tactical intervention and management of a competition situation
Objective of the tactical behaviour
Planning and scheduling of a training season
Planning of the process of sports training
Stages of training planning

3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

Os temas abordados permitirão compreender e organizar o processo de treino na sua perspectiva mais universal, com o objetivo de se otimizar o rendimento desportivo.
Assumindo as capacidades motoras, psicológicas e técnico-táticas como a base do rendimento desportivo, qualquer que seja o contexto que se pretenda considerar, o presente programa procura transmitir a informação teórica e metodológica considerada essencial para o domínio das competências da organização, planeamento e execução de programas de treino. As linhas programáticas desenvolver-se-ão, assim, de forma a integrar conhecimentos e conceitos de diversas disciplinas, que se constituem como fundamento teórico/prática para o desenvolvimento das capacidades motoras básicas, psicológicas e técnico-táticas, bem como o sistema de princípios, métodos, meios específicos que condicionam a eficácia dos objetivos a perseguir.

3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The themes analysed will allow understanding and organising the training process in a more universal perspective, with the goal of optimising the sports performance.
Assuming the motor, psychological, technical and tactical characteristics as the basis for the sports performance, whichever the context to be considered, the current programme aims to transmit the theoretical and methodological information considered as essential for the command of the competences of organisation, planning and execution of training programmes. The syllabus will be developed in order to comprise the knowledge and concepts of several disciplines, which work as the theoretical/practical basis for the development of the motor, psychological, technical and tactical skills, as well as the system of principles, methods, and specific means that condition the efficiency of the objectives to achieve.

3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Serão apresentados e discutidos os conceitos teóricos da disciplina em forma de aulas expositivas e análise de material bibliográfico. Os alunos serão motivados a procurar e discutir informações sobre os temas apresentados. Posteriormente, elaborarão e executarão programas de treino, com o auxílio de material técnico.

Considerar-se-ão aprovados os estudantes que obtiverem classificação igual ou superior a 9,5 valores. A presença nas aulas far-se-á de acordo com as disposições legais vigentes (presença 3/4 aulas) e constituir-se-á um pré-requisito para a admissibilidade à avaliação contínua.

Critérios de avaliação:

A avaliação contínua realiza-se sob a forma de uma avaliação teórica que contribui 60% para a nota final e uma avaliação prática que avalia a participação nas atividades propostas e contribui 40% para a nota final. Serão aplicados os termos gerais de avaliação de alunos consignados no regulamento.

3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

The theoretical concepts of the subject will be presented and discussed through lectures and the analysis of bibliographic materials. Students are encouraged to research and discuss information on the themes presented. Afterwards, they will prepare and execute coaching programmes with the support of technical equipment.

In order to pass, students must obtain a grade equal to or higher than 9.5 valores [in a scale of 0-20].

Attendance to classes should comply with the legal provisions in force (attendance to 3/4 of the classes) and is a prerequisite for continuous evaluation.

Evaluation criteria:

Continuous evaluation is comprised of a theoretical evaluation which contributes 60% to the final grade and a practical evaluation which evaluates the participation in the proposed activities and contributes 40% to the final grade. The general evaluation procedures set out in the ISMAI's pedagogical regulation will be applied to students.

3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

Foram determinados como objetivos da unidade curricular o conhecimento, estruturação, planificação, execução e de sessões de treino. Para tal, a metodologia utilizada será constituída por critérios distintos. Inicialmente serão apresentados os conceitos e fundamentos básicos dos principais aspectos inerentes ao processo de melhoria do rendimento desportivo, através de aulas teóricas e análise de material bibliográfico, que permitirão definir, conhecer e diferenciar os processos e princípios do treino. Posteriormente, com o objetivo dos alunos ganharem competências para planear, executar e os processos de treino, os alunos, nas aulas práticas, vivenciarão as técnicas e metodologias mais utilizadas.

3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The knowledge, structuring, planning, performance and training sessions were defined as the curricular unit's objectives. For this, the methodology used will be comprised by different criteria. Initially, the concepts and basic foundations of the main aspects inherent to the process of improvement of the sports performance, through theoretical classes and analysis of the bibliography, which will allow defining, knowing and distinguishing the training processes and principles. Afterwards, with the objective of students gaining competences to plan and perform the training processes, students will experience the most used methodologies during the practical classes.

3.3.9. Bibliografia principal:

Badillo, J. & Serna, J. (2002) Bases de la programación del entrenamiento de la fuerza.. INDE Publicaciones. Barcelona.
Bompa, T. (1999) Periodization. Theory and methodology of training. Human Kinetics. Champaign. Illinois.
Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P., Carvalho, J. & Vieira, J. (1996) Metodologia do treino desportivo. Edições FMH. Lisboa.
Manso, J. (1999) Alto rendimiento. La adaptación y la excelencia deportiva. Editorial Gymnos. Madrid.
Mirella, R. (2001) Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Editorial Paidotribo.
Platonov, V. (2001) Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico. Editorial Paidotribo. Barcelona.
Raposo, A. V. (2000) A carga no treino desportivo. Editorial Caminho. Lisboa.
Siff, M. & Verchoshanski, Y. (2000) Super Entrenamiento. Editorial Paidotribo
Vasconcelos Raposo, A. (2005) A força no treino com jovens na escola e no clube. Coleção Desporto e Tempos Livres, Edição Caminho.

Mapa IV - Observação e Análise das Habilidades Desportivas

3.3.1. Unidade curricular:

Observação e Análise das Habilidades Desportivas

3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Hugo Miguel Borges Sarmento

3.3.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

<sem resposta>

3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Compreensão da importância da observação como ferramenta do processo de treino e de competição. Identificação e descrição dos métodos instrucionais em treino desportivo. Identificação e descrição dos elementos básicos para a execução das habilidades desportivas elementares (técnicas e táticas). Desenvolvimento da capacidade de elaboração e manuseamento de instrumentos de observação que permitam efetuar uma análise, intervenção e avaliação adequadas tanto em processo de treino como em competição, não só ao nível da execução das habilidades técnicas, mas também ao nível das dinâmicas coletivas – tática – no sentido de uma aplicação efetiva em contexto de realização que permita uma intervenção eficaz (observação/correção) que induza a um incremento da performance do comportamento observado. Desenvolvimento de competências de análise e organização da informação recolhida, com o intuito de monitorizar toda a atividade dos atletas/equipa.

3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

Understanding of the importance of observation as a tool in the process of training and competition. Identification and description of the instruction methods in sports coaching. Identification and description of the basic elements for the performance of basic sporting skills (technical and tactical). Development of

the capacity of preparing and handling observation instruments that allow performing an appropriate analysis, intervention and evaluation to the training and the competition process, not only at the level of performance of technical skills, but also at the level of collective dynamics – tactics – in the sense of an effective application in performance context, which allow an efficient intervention (observation/correction) that will lead to an increase of the performance of the behaviour observed. Development of the competences of analysis and organisation of the information collected, with the objective of monitoring the entire activity of the athletes/team.

3.3.5. Conteúdos programáticos:

A observação do comportamento em desporto, um instrumento pedagógico e científico. Tipos de observação. A observação como método e como técnica. Observação sistemática do comportamento. A observação da execução das habilidades técnicas, contextualizada através da aplicação do modelo integrado de observação qualitativa de Knudson e Morrison (2002). A observação da dinâmica coletiva, contextualizada através do modelo de preparação, observação, avaliação/diagnóstico e intervenção de Sarmento (2012). Aspectos metodológicos subjacentes à elaboração de ferramentas que permitam efetuar o registo da observação do comportamento em desporto. Instrumentação básica em observação como Kinovea, Lince e Longomatch.

3.3.5. Syllabus:

The observation of the behaviour in sports, a pedagogical and scientific instrument. Types of observation. The observation as a method and technique. Systematic observation of behaviour. The observation of the performance of technical skills, contextualised through the application of the integrated model of qualitative observation of Knudson and Morrison (2002). The observation of collective dynamics, contextualised through the Sarmento's model of preparation, observation, evaluation/diagnosis and intervention (2012). Methodological aspects underlying the preparation of tools that allow recording the observation of behaviour in sports. Basic instrumentation in observation as Kinovea, Lince and Longomatch.

3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

A presente unidade curricular procura munir os alunos de conhecimentos e competências fundamentais que lhes permitam efetuar uma observação do comportamento em desporto de forma objetiva e eficaz, seguindo procedimentos metodológicos rigorosos por forma a suprir, ao máximo, a subjetividade a que o processo se encontra sujeito. O corpo de conhecimentos a abordar sustenta-se em teorias científicas no âmbito das ciências do comportamento, diferenciando conceitos e fundamentos elucidativos desta técnica/método em contexto desportivo, facilitando um campo teórico próprio da observação da técnica em contexto desportivo, diferenciado da observação da componente coletiva. O recurso às novas tecnologias, como aquelas de recolha e gravação de imagem bem como a exploração de softwares específicos auguram prover os alunos com ferramentas tecnológicas que lhes permitam desenvolver estas tarefas de forma mais eficaz e detalhada, facilitando o registo e análise de comportamentos que facilmente poderão ser analisados tendo por base o conhecimento teórico que será fornecido. Assumindo que o princípio agregador do conhecimento difundido nesta unidade curricular é o comportamento do atleta/equipa em treino e competição, os conteúdos direcionam-se para o recurso metodologias quantitativas e qualitativas de observação e análise que permitam o estudo destes comportamentos em situações de contexto.

3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

This curricular unit seeks to provide students with the fundamental knowledge and competences that will allow them to perform an objective and efficient observation of behaviour in sports, following rigorous methodological procedures in order to avoid the subjectivity, as much as possible, to which the process is subject to. The range of knowledge addressed is sustained in scientific theories in the scope of behavioural sciences, distinguishing clarifying concepts and foundations of this technique/method in a sporting context, providing a theoretical field for the observation of the technique in a sporting context, different from the observation of a collective component. The use of new technologies, such as those for collecting and recording images, as well as the use of specific software, intend to provide students with technological tools that will allow them to develop these tasks in a more efficient and detailed way, helping in the recording and analysis of the behaviours, which can be easily analysed based on the theoretical knowledge provided. Assuming that the aggregating principle of the knowledge provided in this curricular unit is the athlete/team behaviour in training and competition, the contents are directed to the use of quantitative and qualitative methodologies of observation and analysis that allow the study of these behaviours in context situations.

3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

A lecionação da presente Unidade Curricular será baseada em sessões teóricas sobre as matérias constantes do programa, alternando com sessões práticas, nas quais os alunos desenvolverão as suas capacidades de observação em contexto desportivo, não só através do manuseamento dos softwares

apresentados, mas também através da elaboração de instrumentos que permitam a recolha e registo do comportamento desportivo, e ainda da utilização desses mesmos instrumentos para observação, análise e intervenção em determinadas situações de contexto. A leitura aprofundada das referências bibliográficas permitirá cruzar resultados com informações de cariz metodológico e conceptual. A avaliação basear-se-á na realização de dois trabalhos: 1) um individual denominado de ficha de leitura apelando ao uso e operacionalização de base de dados online (20%) e; 2) outro de grupo, denominado de investigação apelando à edição de uma investigação aplicada ao contexto de observação em desporto (80%).

3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

The teaching of this Curricular Unit is based in theoretical sessions on topics of the syllabus, alternating with practical sessions, in which the students will develop their observation skills in a sporting context, not only through the use of the software presented, but also through the preparation of instruments that will allow the collection and recording of the sporting behaviour; and also the use of those instruments for the observation, analysis and intervention in particular context situations. An in depth reading of the bibliography will allow the crossing of results with the methodological and conceptual information. The evaluation will be based on two works: 1) an individual work named reading form, which appeals to the use and handling of the online database (20%) and; 2) a research group work, which appeals to the edition of an applied research in the context of observation in sports (80%).

3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

O contexto teórico/prático das aulas promoverá no aluno a necessidade de pesquisa, sendo a apresentação de atividades e tarefas com explicitação das características, objetivos e sua realização em diferentes contextos necessária no sentido de permitir a distinção dos métodos e procedimentos. No mesmo sentido a realização e experimentação de programas individuais de treino, com a realização de tarefas de forma individual e em pequenos grupos permitirá aos alunos adquirir as competências necessárias ao desenho de investigações que permitirá a adequação da forma de observar cada comportamento. Esta metodologia será também associada ao desenvolvimento de tarefas de avaliação e controlo de treino que incidam na análise do movimento.

3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The theoretical/practical context of classes will promote the student's need for research, being required the presentation of activities and tasks with explanation of the characteristics, objectives and their performance in different contexts in order to allow the distinction of the methods and procedures. In the same way, the performance and experience of individual training programmes and in small groups will allow students to acquire the competences needed to prepare researches, which will allow the adequacy of the way they observe each behaviour. This methodology will also be associated to evaluation tasks and coaching control directed to the movement analysis.

3.3.9. Bibliografia principal:

Anguera, M.T. (2009). Methodological observation in sport: Current situation and challenges for the next future. Motricidade - Sport, Health & Human Development, 5(3), 15-25.
Campaniço, J., Sarmiento, H., Leitão, J., Jonsson, G., & Anguera, M. T.(Eds.)(2011). Metodologia observacional aplicada aos jogos desportivos coletivos. Vila Real.
Gabin, B., Camerino, O., Anguera, M.T., & Castañer, M.(2012). Lince: multiplatform sport analysis software. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 46, 4692 – 4694.
Sánchez-Algarra, P. & Anguera, M.T.(2013). Qualitative/quantitative integration in the inductive observational study of interactive behaviour: Impact of recording and coding predominating perspectives. Quality & Quantity. International Journal of Methodology, 47(2), 1237-1257.
Sarmiento, H.(2012). Análise do jogo de futebol - Padrões de jogo ofensivo em equipas de alto rendimento: uma abordagem qualitativa. (Tese de Doutoramento), UTAD, Vila Real.

Mapa IV - Modalidade Desportiva de Especialização IV - Futebol

3.3.1. Unidade curricular:

Modalidade Desportiva de Especialização IV - Futebol

3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Jorge Manuel Pinheiro Baptista

3.3.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

<sem resposta>

3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Adquirir conhecimentos ao nível das diferentes áreas temáticas específicas para o futebol: Técnico -Tático, Metodologia do Treino, Capacidades Motoras, Psicologia Aplicada ao Futebol; Arbitragem e Leis do Jogo;

Desenvolver competências nas áreas específicas elencadas no objetivo anterior que permitam ao aluno: Planificar o desenvolvimento das missões táticas dos jogadores no quadro da dinâmica organizacional da equipa bem como a sincronização entre os diferentes setores da equipa; Distinguir os métodos de treino para diferentes contextos de jogo; Identificar os fundamentos técnicos e didáticos para a construção de circuitos de treino; Diferenciar as características da ativação geral e identificar os principais meios utilizados na recuperação após o jogo; Descrever os aspetos associados a construção e dinâmica das equipas de futebol considerando os processos emocionais e os conceitos de autoconfiança e auto eficácia.

3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

Acquire knowledge at the level of different and specific themes for football: Technical and Tactical, Coaching Methodology, Motor Skills, Psychology Applied to Football; Refereeing and Rules of the Game; Develop competences in specific areas mentioned in the previously objective that will allow the student to: Plan the development of the tactical missions of the players in the framework of the organisational dynamics of the team, as well as the synchronisation between the different sectors of the team; Distinguish the training methods for different game contexts; Identify the technical and didactical fundamentals for the building of training circuits; Distinguish the characteristics of general activation and identify the main means used in the recovery after the game; Describe the aspects associated to the building and the dynamics of the football teams, considering the emotional processes and the concepts of self-confidence and self-efficacy.

3.3.5. Conteúdos programáticos:

M1- Técnico Tática: i) Trabalho metaespecializado (potenciar as missões táticas de base dos jogadores dentro da organização dinâmica da equipa); ii) Trabalho sectorial e intersectorial da equipa; iii) Trabalho Padronizado; iv) Situações de bola parada (esquemas táticos); v) Treino específico do guarda-redes.

M2-Metodologia de Treino do Futebol: i) O Treinador de Futebol; ii) Métodos de treino para as situações básicas do jogo de Futebol; iii) Métodos de treino para a manutenção da posse da bola em Futebol; iv) Métodos de treino organizados em circuito; v) Métodos de treino lúdico/recreativos; vi) Métodos de treino para a concretização do objetivo de jogo de Futebol.

M3-Capacidades Motoras em Futebol: i) Seleção e desenvolvimento de talentos no futebol; ii) Planeamento do treino em Futebol; iii) Exercícios de preparação e de recuperação após o jogo de futebol.

M4-Psicologia Aplicada ao Futebol: i) Desenvolvimento de Equipas de futebol I; ii) As emoções e a prática do futebol.

3.3.5. Syllabus:

M1 - Technical and Tactical: i) Meta specialised work (enhance the basic tactical missions of the players inside the dynamic organisation of the team); ii) Sectoral and intersectoral work of the team; iii) Standardised work; iv) Situations of set pieces (tactical schemes); v) Specific goalkeeper training.

M2 - Methodology of the football coaching: i) The football coach; ii) Training methods for basic situations of the football game; iii) Training methods for the maintenance of the possession of the ball in football; iv) Training methods organised in circuit; v) Recreational training methods; vi) Training methods for the fulfilment of the objective of the football game.

M3 - Motor skills in football: i) Selection and development of talents in football; ii) Training planning in football; iii) Preparation and recovery exercises after the football game.

M4 - Psychology Applied to Football: i) Development of football teams I; ii) Emotions and the practice of football.

3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

A Unidade Curricular (UC) é de tipologia semestral. O desenho curricular desta unidade estrutura-se, a partir de módulos cujas temáticas constituem os componentes essenciais da formação do treinador de futebol, sustentados pelos referenciais específicos da modalidade, nomeadamente os da Federação Portuguesa de Futebol.

Os diferentes módulos são autónomos a nível epistemológico, mas obedecem a um eixo integrador dos conhecimentos e das competências a desenvolver nesta formação específica.

Neste sentido, os objetivos da UC estão alocados a conhecimentos situados no treino da modalidade de futebol e nas competências a desenvolver pelo treinador num nível formativo intermédio onde se privilegia a construção da autonomia como base do exercício das funções do treinador de futebol e em simultâneo o desenvolvimento de uma profissionalidade que conduza ao vínculo profissional.

Aos conteúdos relativos ao Módulo 1- Técnico Tática: i) Trabalho metaespecializado (potenciar as missões

táticas de base dos jogadores dentro da organização dinâmica da equipa); ii) Trabalho sectorial e intersectorial da equipa; iii) Trabalho Padronizado; iv) Situações de bola parada (esquemas táticos); v) Treino específico do guarda-redes correspondem os objetivos relacionados com a planificação (elaboração) do desenvolvimento das missões táticas dos jogadores no quadro da dinâmica organizacional da equipa bem como a sincronização entre os diferentes setores da equipa; Relativamente aos conteúdos do Módulo 2 - Metodologia de Treino do Futebol: i) O Treinador de Futebol; ii) Métodos de treino para as situações básicas do jogo de Futebol; iii) Métodos de treino para a manutenção da posse da bola em Futebol; iv) Métodos de treino organizados em circuito; v) Métodos de treino lúdico/recreativos; vi) Métodos de treino para a concretização do objetivo de jogo de Futebol correspondem os objetivos relacionados com a distinção (identificação) dos métodos de treino para diferentes contextos de jogo e Identificação dos fundamentos técnicos e didáticos para a construção de circuitos de treino. Ao Módulo 3-Capacidades Motoras em Futebol: i) Seleção e desenvolvimento de talentos no futebol; ii) Planeamento do treino em Futebol; iii) Exercícios de preparação e de recuperação após o jogo de futebol corresponde o objetivo relacionado Diferenciar as características da ativação geral e identificar os principais meios utilizados na recuperação após o jogo. Aos conteúdos relativos ao Módulo 4-Psicologia do Futebol: i) Desenvolvimento de Equipas de futebol I; ii) As emoções e a prática do futebol correspondem os objetivos relacionados com a descrição dos aspetos associados à construção e dinâmica das equipas de futebol considerando os processos emocionais e os conceitos de autoconfiança e auto eficácia.

3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The Curricular Unit (CU) has the duration of one semester. The curricular structure of this unit is divided in modules whose themes constitute the essential components of the training of a football coach, supported by the specific references of the sporting discipline, namely the references from the Portuguese Football Federation (FPF).

The different modules are autonomous at the epistemological level, but follow an integrating axis of knowledge and competences to be developed in this specific training.

Therefore, the objectives of the CU are allocated to knowledge on training of the sporting discipline of football and on competences to be developed by the coach in an intermediate training level, where we privilege the building of autonomy as a base for the exercise of the functions of the football coach and, at the same time, the development of a professionalism that leads to the professional bond.

To the contents related to the Module 1- Technical and Tactical: i) Meta specialised work (enhance the basic tactical missions of the players inside the dynamic organisation of the team); ii) Sectorial and intersectorial work of the team; iii) Standardised work; iv) Situations of set pieces (tactical schemes); v) Specific goalkeeper training, correspond the objectives related to the planning (preparation) of the development of tactical missions of the players in the framework of the organisational dynamics of the team, as well as the synchronisation between the different sectors of the team;

Regarding the contents of Module 2 - Methodology of football coaching: i) The football coach; ii) Training methods for basic situations of the football game; iii) Training methods for the maintenance of the possession of the ball in football; iv) Training methods organised in circuit; v) Recreational training methods; vi) Training methods for the fulfilment of the objective of the football game, correspond the objectives related to the distinction (identification) of the training methods for different game contexts and the identification of the technical and didactical fundamentals for the building of training circuits. To the Module 3 - Motor skills in football: i) Selection and development of talents in football; ii) Training planning in football; iii) Preparation and recovery exercises after the football game, correspond the objective related to the distinction of the characteristics of general activation and identification of the main means used in the recovery after the game. To the contents related to the Module 4 - Psychology Applied to Football: i) Development of football teams I; ii) Emotions and the practice of football, correspond the objectives related to the description of the aspects associated to the building and the dynamics of the football teams, considering the emotional processes and the concepts of self-confidence and self-efficacy.

3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Nas sessões presenciais serão adotadas as seguintes metodologias; i) sessão de aula conferência e de debate; alternadas com ii) sessões de resolução de situações e problemas focalizados nas vivências específicas da modalidade, incluindo a observação de equipas através de vídeos ou contexto real; iii) sessões de prática supervisionada com caráter observacional – produção de relatórios de observação e de colheita de dados. Estas diferentes abordagens terão momentos de explicação em grande grupo, individualizados, bem como a realização de tarefas em pequenos grupos. Os recursos de suporte ao trabalho autónomo serão disponibilizados no portal (bibliografia específica, guiões e calendarizações de tarefas práticas, entre outros).

A avaliação contínua será realizada em cada módulo através do seguinte modelo comum: Momento 1 (M1) - monitorização da realização das tarefas propostas nas aulas; M2- realização de um trabalho de grupo e/ou M3 – Avaliação individual prática; M4 - teste escrito.

3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

In live sessions, the following methodologies will be adopted; i) debate classes alternating with ii) sessions of resolution of situations and problems focused in the specific experiences of the sporting discipline, including the observation of teams through videos or real context; iii) practical sessions supervised with an observation nature - execution of observation reports and data collection. These different approaches will include moments of explanation in large group, personalised, as well as the execution of tasks in small groups. The supporting resources to the autonomous work will be available in the portal (specific bibliography, guides and calendars of practical tasks, among other).

The continuous evaluation will be performed in each module through the following common model:

Moment 1 (M1) - monitoring of the execution of the tasks proposed in classes; M2 - completion of a group work and/or M3 – practical individual evaluation; M4 - written test.

3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

As metodologias de ensino adotadas permitem a análise e reflexão crítica dos conteúdos abordados num contexto prático/teórico de nível mais avançado relativamente às Unidades Curriculares correspondentes dos semestres anteriores.

As suas dinâmicas permitem a sofisticação progressiva das tarefas, em contextos de prática, através da criação de equipas técnicas simuladas (a partir da constituição de grupos de 4 alunos).

A envolvimento do aluno num contexto prático real através das sessões de prática supervisionada observacional permitem consolidar e aplicar os conhecimentos e as competências desenvolvidas anteriormente através de exercícios e tarefas coerentes com o aprofundamento de mecanismos de reflexão/ação/ progressão individual com vista a atingir níveis de eficácia /sucesso adequados à exigência profissional do treinador de futebol à saída de um grau intermédio de formação.

A articulação entre os objetivos da área de formação especializada, as competências essenciais a desenvolver, e as dinâmicas de aprendizagem desta UC são por si só uma das suas finalidades que se enquadra na preparação do estudante para a fase seguinte do seu percurso formativo – o estágio, introduzindo assim, hábitos de trabalho próximos aos que terá ao longo do ano letivo seguinte. Serão ainda realizadas preleções com convidados - profissionais e especialistas em diferentes áreas de intervenção do treino desportivo ajudando a reforçar esta simbiose entre os objetivos e a metodologia.

3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The adopted teaching methodologies allow the analysis and critical reflection of the contents addressed in a more advanced practical and theoretical context regarding the Curricular Units of previous semesters.

Their dynamics allow the progressive sophistication of the tasks, in practical contexts, through the creation of simulated technical teams (from a group of 4 students).

The engagement of the student in a real practical context through practical sessions supervised and observed allows the consolidation and application of the knowledge and competences previously developed, through exercises and tasks in coherence with the deepening of mechanisms of individual reflection/action/progression in order to achieve levels of efficiency/success adequate to the professional requirements of the football coach of a intermediate degree of training.

The articulation between the objectives of the specialised training area, the essential competences to be developed and the learning dynamics of this CU are one of its goals, framed in the preparation of the student for the next phase of his/her training path – the internship, thus introducing working habits similar to those he/she will have throughout the following academic year. Lectures with guests will be carried out - professionals and experts in different areas of intervention of sports coaching will help to reinforce this symbiosis between the objectives and the methodology.

3.3.9. Bibliografia principal:

Amieiro, N. (2008). Defesa à Zona no Futebol: um pretexto para reflectir sobre o «jogar»...bem, ganhando! Lisboa: Visão e contextos.

Araújo, D. (2006). Tomada de decisão no Desporto.

Bauer, G., & Ueberle, H. (1988). Fútbol - Factores de rendimento dirección de jugadores y del equipo. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.

Carvalho, C. (2002). No Treino de Futebol de Rendimento Superior. A Recuperação é...Muitíssimo mais que "Recuperar". (2ª ed.). Braga: Liminho.

Castelo, J. (2009). Futebol. Organização dinâmica do jogo (3ª ed). Lisboa: Edições universitárias Lusófonas.

Castelo, J. (2009). Futebol. Conceção e organização de 1100 exercícios específicos de treino (2ªed). Lisboa: Visão e contextos.

Lyle, J., & Cushion, C. (2010). Sports Coaching: Professionalization and Practice. Edinburgh: Churchill Livingstone, Elsevier.

Rego, A., & Pina e Cunha, M. (2003). A essência da liderança: mudança x resultados x integridade. Lisboa: Editora RH.

Mapa IV - Sistemática dos Desportos VII - Atletismo**3.3.1. Unidade curricular:**

Sistemática dos Desportos VII - Atletismo

3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

José Manuel de Castro Barros

3.3.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

<sem resposta>

3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Desenvolver os conhecimentos essenciais para a compreensão da modalidade em todas as suas dimensões possibilitando uma futura intervenção no processo de treino e competição. Identificar as diferentes disciplinas do Atletismo, descrever os fundamentos técnicos da sua execução, os seus principais aspetos regulamentares no que respeita à competição. Desenvolver as habilidades técnicas fundamentais do Atletismo e as capacidades que permitem a sua execução eficaz e eficiente. Desenvolver a capacidade de compreender e identificar os princípios básicos que estão subjacentes à Organização da Carreira Desportiva no atletismo, sendo capaz de diferenciar o processo de desenvolvimento, treino e calendários competitivos dos diferentes escalões etários, ficando preparado para a identificação e descrição das suas diferentes etapas no Atletismo, e para diferenciar os conteúdos e os objetivos específicos de cada etapa.

3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

Develop the skills essential for the understanding of the sporting discipline in all its dimensions, allowing a future intervention in the process of training and competition. Identify the different disciplines of Athletics; describe the technical grounds of its implementation, its main regulatory aspects as regards competition. Develop the fundamental technical skills of Athletics and the capabilities that enable its effective and efficient implementation. Develop the ability to understand and identify the basic principles that underlie the Organisation of the Sporting Career in athletics, being able to differentiate the process of development, training and competitive calendars of the different age groups, getting prepared for the identification and description of its different stages in Athletics, and to distinguish the content and the specific objectives of each stage.

3.3.5. Conteúdos programáticos:

Apresentação da Modalidade; As diferentes disciplinas e os principais aspetos regulamentares. Os escalões etários e respetivos quadros competitivos. Organização da Carreira Desportiva no Atletismo: os princípios da sua organização; estrutura dos objetivos e conteúdos para as diferentes Etapas de treino. O treino Técnico de Base: Sequências metodológicas e modelos organizativos a utilizar no processo de ensino/aprendizagem e desenvolvimento da técnica de corrida, da corrida de velocidade com e sem barreiras, estafetas, marcha, lançamentos, saltos em comprimento, altura e vara. O Treino da Força; a sua importância para o desenvolvimento técnico e condicional; a organização do treino da força nos escalões jovens; o treino em circuito, os multisaltos e mutilanchamentos. O Treino de Velocidade e resistência; meios métodos de desenvolvimento com os escalões jovens; a sua colocação e distribuição ao longo das etapas e fases de treino. O Controlo e Avaliação do Treino.

3.3.5. Syllabus:

Presentation of the sporting discipline. The different disciplines and the main regulatory aspects. The age groups and correspondent competition events. Organisation of the Sporting Career in Athletics: the principles of its organisation; structure of the objectives and contents for the different stages of training. Basic technical training: methodological sequences and organisational models to be used in the teaching/learning process and development of the running technique, the sprint race with and without hurdles, relay race, race walking, throws, long jump, high jump and pole jump. Strength training; its importance for the technical and conditional development; the organisation of strength training at the youth levels; circuit training, multiple jumps and multiple throws. Speed and resistance training; means and methods of development at the youth levels; its setting and distribution along the steps and stages of training. Monitoring and evaluation of training.

3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

O atletismo é uma modalidade estruturante, a base da maioria das restantes, constituída por disciplinas muito variadas ao nível do seu regulamento e fatores técnicos e condicionais de rendimento. Nesta unidade curricular abordamos regulamentos gerais e específicos das diferentes disciplinas bem como os fundamentos técnicos e condicionais; desenvolvemos o conhecimento e domínio técnico básico, bem

como a capacidade para o descrever e demonstrar; apresentamos e fundamentamos propostas para a organização do processo de treino ao longo carreira desportiva no atletismo, preparando o aluno para o desempenho das diversas tarefas de treinador na modalidade.

3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

Athletics is a structuring sporting discipline, the basis for most of the others, composed of very different disciplines at the level of their regulation and technical factors, as well as conditionals of performance. In this curriculum unit we will address the general and specific regulations of the different disciplines, as well as the technical and conditional fundamentals; we will develop a basic technical knowledge and command, as well as the ability to describe and demonstrate it; we will introduce and develop proposals for the organisation of the process of training throughout the sporting career in athletics, preparing the student for the performance of the different tasks of coaching in this discipline.

3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Teremos aulas práticas, teóricas e teórico-práticas. A metodologia utilizada privilegiará o ensino presencial, a exposição dos conteúdos programáticos, complementada pela vivência e execução, pelos discentes, dos elementos técnicos específicos das disciplinas abordadas, e pela prática de elaboração dos diferentes ciclos de treino. A avaliação contínua (os alunos deverão participar em 75% das aulas) incidirá sobre: componente teórica através de teste escrito (20% da nota final) sobre a modalidade, o seu regulamento, os fundamentos técnico-condicionais determinantes; de um trabalho escrito (15%) relativo à organização do treino com jovens; componente prática (50%) com avaliação qualitativa e quantitativa, de situações competitivas (corridas de velocidade; barreiras; saltos; lançamentos); é atribuída 15% da avaliação para a assiduidade e participação nas aulas. Em alternativa os alunos podem optar por avaliação final que consistirá num exame escrito (50%) e de um exame prático (50%).

3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

We will have practical, theoretical, and theoretical and practical classes. The meth. used will focus on live classes, the presentation of the syllabus, complemented by the experience and exercise, by students, of the technical elements of the specific disciplines addressed, and by the practice of drawing up different cycles of training. The continuous evaluation (students must participate in 75% of classes) will focus on: theoretical element through a written test (20% of the final grade) on the sporting discipline, its regulation, the determinant technical and conditional foundations; a written work (15%) on the organisation of training with young people; practical component (50%) with qualitative and quantitative evaluation of competitive situations (sprint races; hurdles; jumps; throws); 15% of the evaluation is allocated to the attendance and participation in the classroom. Alternatively, students can opt for final evaluation, which shall consist of a written exam (50%) and a practical exam (50%).

3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

Privilegiar-se-ão metodologias centradas na execução e execução dos elementos técnicos básicos das disciplinas abordadas, privilegiando-se a utilização de material adequado ao ensino e treino com atletas jovens, procurando-se na vivência e experimentação das diferentes situações técnicas gerais e específicas do atletismo, a aprendizagem e desenvolvimento da capacidade de execução e domínio básico da técnica, e a sua descrição. Metodologias que motivem a procura, a investigação, a reflexão sobre a modalidade, sobre a organização do quadro competitivo e processo de treino co atletas jovens. Através dos diferentes tipos de aulas e tarefas propostas, os discentes irão adquirir e desenvolver conhecimentos, competências básicas, ferramentas fundamentais para serem treinadores da modalidade.

3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

Preference will be given to methodologies focused on the implementation and exercise of the basic technical elements of the disciplines addressed, focusing on the use of material suitable to the teaching and training with young athletes, looking to use the experience and experimentation of different general and specific technical situations of athletics, to learn and develop the capacity for implementation and a basic command of the technique, as well its description. Methodologies that will motivate the search, research and reflection on the sporting discipline, on the organisation of competition events and the training process of young athletes. Through the different types of classes and tasks proposed, students will acquire and develop knowledge, basic skills and fundamental tools that will allow them to be coaches of this sporting discipline.

3.3.9. Bibliografia principal:

Barros, J. (2012). Dossier do Professor; fundamentos - correr, saltar, lançar. Federação Portuguesa de Atletismo. Lisboa
Bravo, J. (2002). Atletismo II - Saltos. Segunda edición, Real Federación Española de Atletismo. Madrid.

Bravo, J. (1998). Atletismo I - Carreras y Marcha. Tercera edición, Real Federación Española de Atletismo. Madrid.
Piqueras, J. (2002). Manual Básico de Atletismo - Tomo II Lanzamientos. Real Federación Española de Atletismo.
Sant, J.R. (2005). Metodología y técnicas de atletismo. Editorial Paidotribo. Barcelona.

Mapa IV - Sistemática dos Desportos VIII - Voleibol

3.3.1. Unidade curricular:

Sistemática dos Desportos VIII - Voleibol

3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Ricardo Jorge Franco Lima

3.3.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

<sem resposta>

3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Competências e Conhecimentos a desenvolver:

Desenvolver conhecimento sobre o Voleibol nos seus diferentes domínios: simbologia, terminologia, regulamento e história da modalidade; Desenvolver a interpretação da estrutura funcional do jogo; Desenvolver as capacidades motoras básicas que suportam a execução técnica e tática fundamentais e específicos do Voleibol; Desenvolver a interpretação das fases de aprendizagem de Voleibol; Desenvolver o conhecimento relativo aos princípios básicos do Voleibol, à descrição teórica dos gestos técnicos, às progressões pedagógicas para o ensino dos gestos técnicos (Níveis de jogo); Organizar, dirigir e avaliar a sessão de treino e competições; Reconhecer o papel do Voleibol na formação pessoal, social e desportiva dos praticantes.

3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

Competences and knowledge to develop:

Develop knowledge about Volleyball in its different fields: symbols, terminology, regulation and history of the sporting discipline; Develop the interpretation of the functional structure of the game; Develop the basic physical abilities that support the technical and tactical execution that is fundamental and specific of Volleyball; Develop the interpretation of the learning stages of Volleyball; Develop knowledge on the basic principles of Volleyball, the theoretical description of the technical gestures, and the pedagogical progressions for teaching the technical gestures (Game levels); Organise, direct and evaluate the training session and competitions; Recognise the role of Volleyball in the personal, social and sporting growth of the participants.

3.3.5. Conteúdos programáticos:

Organização e regulamentação Federativa; Arbitragem; Treino Físico específico (aquecimento, treino funcional e de força, treino de velocidade, preparação física, retorno à calma); Controlo do treino; Didática Específica (conteúdos, exercícios específicos, unidade de treino e metodologias a aplicar); Formação inicial específica (Gira-Volei; Minivoleibol – A e B); Técnica (relação com a bola, com a minha equipa e com o adversário); Técnicas - componentes críticas, erros mais comuns e formas de correção / aplicação tática elementar / Metodologia da observação (Passe, manchete, serviços por baixo e por cima, remate e bloco); Estrutura funcional do jogo (Ciclos de ações de treino tático com 2 técnicas, Komplex I e Komplex II; Jogos reduzidos de iniciação (1x1, 2x2, 3x3, 4x4); O jogo formativo – 6 X 6 (sistemas táticos 6:0 ou 6:6, 4:2 e 5:1); Voleibol de praia – iniciação.

3.3.5. Syllabus:

Organisation and Federal regulations; Refereeing; Specific Physical Training (warming up, functional and strength training, speed training, physical preparation, cooling down); Control of the training; Specific Didactics (content, specific exercises, training unit and methodologies to be applied); Specific Initial Training (Mass Volley; Mini-volleyball - A and B); Technique (relationship with the ball, with my team and with the opponent); Techniques - critical components, most common mistakes and ways to correct them / elementary tactic implementation / observation methodology (pass, bump, underhand and overhand serve, attack and block); Functional structure of the game (Tactical training action cycles with 2 techniques, Komplex I and Komplex II; Reduced initiation games (1x1, 2x2, 3x3, 4x4); The formal game - 6 X 6 (tactical systems 6:0 or 6:6, 4:2 and 5:1); Beach volleyball - initiation.

3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

Os conteúdos programáticos estão em coerência com o primeiro objetivo da unidade curricular dado que o programa foi concebido para abordar a modalidade de uma forma estruturada, passando pela regulamentação e arbitragem, conceitos fundamentais e primordiais na integração da mesma. A aplicação de novas metodologias de treino na formação inicial do jovem atleta é importante para uma posterior integração do futuro treinador com a modalidade. Para este facto, optámos por abordar conteúdos didáticos específicos da modalidade, assim como aprofundar os elementos técnicos fundamentais no Voleibol, para posterior aplicação nos jogos reduzidos de iniciação e jogo formal.

3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The syllabus is consistent with the first goal of the curricular unit, since the programme was designed to address the sporting discipline in a structured way, addressing regulation and refereeing, which are fundamental and essential concepts for the integration of the sporting discipline.

The application of new methodologies of training in the initial training of young athletes is important for the subsequent integration of the future coach with the sporting discipline. For this reason, we have chosen to deal with didactic content specific to the sporting discipline, as well as to deepen the fundamental technical elements of Volleyball, for later application in reduced initiation games and formal games.

3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

As metodologias utilizadas poderão recair em aulas teóricas, aulas teórico-práticas e práticas laboratoriais. A metodologia utilizada privilegiará o ensino presencial, fazendo com que a melhoria de conhecimentos dos alunos se efetue no confronto das dificuldades encontradas para a resolução das tarefas propostas nas aulas práticas com os conhecimentos adquiridos através do estudo da bibliografia fornecida, das discussões organizadas nas aulas.

A avaliação contínua (os alunos deverão participar em 75% das aulas) incidirá sobre: componente teórica através de teste escrito (20% da nota final), sobre origem, evolução e regulamento, sobre os princípios e os aspetos técnico-táticos; componente prática (60%) com avaliação em situações analíticas, grupais e coletivas; é atribuída 20% da avaliação para a assiduidade e participação nas aulas. Em alternativa os alunos podem optar por avaliação final que consistirá de um exame escrito (50%) e de um exame prático (50%).

3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

The methodologies used may include theoretical classes, theor. and practical classes, and laboratory practice. The method used will focus on live classes, with the improvement of students' knowledge made through the confrontation of the difficulties encountered in the resolution of the tasks proposed in the practical classes with the knowledge acquired through the study of the bibliography provided and the discussions organised in the classroom.

The continuous evaluation (students must participate in 75% of classes) will focus on: theoretical component through a written test (20% of final grade), about the origin, evolution and regulation, the principles, and the technical and tactical aspects; practical component (60%) with evaluation in analytical, group and collective situations; 20% of the assessment is allocated to the attendance and participation in the classroom. Alternatively, students can opt for final evaluation, which shall consist of a written exam (50%) and a practical exam (50%).

3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

Privilegiar-se-ão metodologias de interação envolvendo os estudantes no processo de ensino e aprendizagem. A metodologia da unidade curricular contempla uma abordagem conceptual e contextualização como garante da consecução dos objetivos da unidade curricular.

A concretização dos objetivos de aprendizagem passa pelo ensino presencial e prático, para que os estudantes reconheçam e reflitam sobre a modalidade a fim de desenvolver os conhecimentos e competências práticas, pedagógicas e didáticas, para que estes sejam adquiridos após realização das tarefas propostas.

3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

We will give priority to methodologies of interaction involving the students in the process of teaching and learning. The methodology of the curricular unit includes a conceptual approach and contextualisation as assurance of the achievement of the objectives of the curricular unit.

The achievement of the learning outcomes will focus on live and practical classes, so that the students can recognise and reflect on the sporting discipline in order to develop the knowledge and practical, pedagogical and didactic skills, so that these can be acquired after the completion of the tasks proposed.

3.3.9. Bibliografia principal:

A.S.E.P. (2001). Coaching youth volleyball (3ª ed.). Leeds: Human Kinetics.

Dearing, J. (2003). Volleyball: Fundamentals. Leeds: Human Kinetics.

Marques Junior, N. (2004). Preparação de força especial para o voleibolista. Efdeportes.com(70).

Mesquita, I., Guerra, I., & Araújo, V. (2002). Processo de Formação do Jovem Jogador de Voleibol. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva, Secretaria do Estado do Desporto.

Morente, C. (2006). Metodologia aplicada ao Voleibol Manual de preparador de voleibol: Nível II (pp. 594-631). Cadiz: Federación Andaluza de Voleibol.

Paolini, M. (2000). Physical Training in the youth department, Part I. The Coach(1), 16-20.

Resende, R. (2003). Caracterização da Actividade Física em Voleibol de Praia. In I. Mesquita, C. Moutinho & R. Faria (Eds.), Investigação em Voleibol: Estudos Ibéricos (pp. 253-261). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física-Universidade do Porto.

Mapa IV - Biomecânica do Desporto**3.3.1. Unidade curricular:**

Biomecânica do Desporto

3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Paulo Jorge Roriz Oliveira

3.3.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

<sem resposta>

3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Conhecer os conceitos básicos da Biomecânica; Analisar, diagnosticar e prescrever comportamentos motores com base em princípios biomecânicos; Relacionar os princípios biomecânicos com a execução técnica dos diferentes desportos.

Competências: O aluno deve ser capaz de definir e identificar o objecto de estudo da Biomecânica; Definir e relacionar os diferentes objectivos da Biomecânica; Identificar e descrever as leis do movimento; Distinguir os tipos de movimento; Identificar e interpretar o caso particular do movimento de projéteis; Identificar a força de atrito; Relacionar o trabalho realizado com força, potência, custo energético e eficiência do movimento; Identificar os princípios biomecânicos subjacentes à técnica eficiente; Descrever diferentes soluções para a avaliação biomecânica do movimento desportivo e as respectivas inter-relações; Perspectivar as diferentes soluções de avaliação biomecânica do movimento desportivo em termos de fornecimento de feedbacks para o praticante.

3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

Know the basic concepts of Biomechanics; Analyse, diagnose and recommend motor behaviours based on biomechanical principles; Relate the biomechanical principles with the technical performance of the different sports.

Competences: The student must be able to define and identify the study object of Biomechanics; Define and relate the different objectives of Biomechanics; Identify and describe the laws of motion; Distinguish the types of motion; Identify and interpret the specific case of the motion of projectiles; Identify the friction force; Relate the work develop with strength, power, energy cost and efficiency of motion; Identify the biomechanical principles underlying the efficient technique; Describe different solutions for the biomechanical evaluation of the sports movement and their inter-relations; Envision the different solutions of the mechanical evaluation for the sports movement in terms of feedback from the sports person.

3.3.5. Conteúdos programáticos:

Introdução à Biomecânica

A Biomecânica, as Ciências e as Ciências do Desporto; Objecto de estudo da Biomecânica; Objectivos da Biomecânica do desporto

Das leis do movimento de Newton e das interpretações de Euler à análise da técnica desportiva Estática, Cinemática e Dinâmica; Projéteis; Atrito; Trabalho, energia, potência e eficiência

A biomecânica na avaliação do movimento desportivo e no fornecimento de feedbacks ao praticante Cinemetria; Dinamometria; Morfometria ou Antropometria Biomecânica; Electromiografia; Termografia

3.3.5. Syllabus:

Introduction to Biomechanics

Biomechanics, Sciences and Sports Sciences; Study object of Biomechanics; Objectives of Sports Biomechanics

From Newton's laws of motion and Euler's interpretations to the analysis of the sports technique Statics, Kinematics and Dynamics; Projectiles; Friction; Work, energy, power and efficiency The biomechanics in the evaluation of the sports movement and feedback from the sportsperson Kinematics; Dynamometry; Morphometrics or Anthropometry and Biomechanics; Electromyography; Thermography

3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

Os conteúdos programáticos estão em coerência com os objetivos da unidade curricular dado que o programa foi concebido para abordar os conceitos básicos da biomecânica, permitindo o entendimento e importância da unidade curricular, bem como a necessidade de comunicar com conceitos específicos. De seguida os conteúdos focam a abordagem das leis do movimento e demais interpretações do movimento, bem como as subciências de suporte à biomecânica que de forma conjunta permitirão ao aluno o desenvolvimento de capacidades para analisar, diagnosticar e prescrever comportamentos motores com base nos princípios biomecânicos, servindo de suporte para a sua execução técnica, relacionando assim os princípios da biomecânica com o treino desportivo.

3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The syllabus is consistent with the goals of the curricular unit, since the programme was designed to address the basic concepts of biomechanics, allowing understanding the importance of the curricular unit, as well the need to communicate with specific concepts. Then, the contents focus on the approach of the laws of motion and further interpretations of motion, as well as the sub-sciences that support biomechanics, which together will allow the student to develop his/her capabilities to analyse, diagnose and recommend motor behaviours, based on biomechanical principles, supporting his/her technical performance, thus establishing a relation between the biomechanical principles and the sports coaching.

3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Serão apresentados e discutidos os conceitos teóricos da disciplina em forma de aulas expositivas e análise de material bibliográfico. Os alunos serão motivados a procurar e discutir informações sobre os temas apresentados. Posteriormente, elaborarão e executarão programas de treino, com o auxílio de material técnico.

Considerar-se-ão aprovados os estudantes que obtiverem classificação igual ou superior a 9,5 valores. A presença nas aulas far-se-á de acordo com as disposições legais vigentes (presença 3/4 aulas) e constituir-se-á um pré-requisito para a admissibilidade à avaliação contínua.

Crítérios de avaliação:

A avaliação contínua realiza-se sob a forma de uma avaliação teórica que contribui 60% para a nota final e uma avaliação prática que avalia a participação nas atividades propostas e contribui 40% para a nota final. Serão aplicados os termos gerais de avaliação de alunos consignados no regulamento.

3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

The theoretical concepts of the subject will be presented and discussed through lectures and the analysis of bibliographic materials. Students are encouraged to search and discuss information on the themes presented. Afterwards, they will prepare and execute training programmes with the support of technical equipment.

In order to pass, students must obtain a grade equal to or higher than 9.5 valores [in a scale of 0-20].

Attendance to classes should comply with the legal provisions in force (attendance to 3/4 of the classes) and is a prerequisite for continuous evaluation.

Evaluation criteria:

Continuous evaluation is comprised of a theoretical evaluation which contributes 60% to the final grade and a practical evaluation which evaluates the participation in the proposed activities and contributes 40% to the final grade. The general evaluation procedures set out in the ISMAI's pedagogical regulation will be applied to students.

3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

- 1) A exposição dos conteúdos programáticos associada à apresentação de casos práticos possibilita uma explicação adequada dos conteúdos face à especificidade dos alunos*
- 2) A exposição dos conteúdos em conjunto com a análise de casos práticos permitem dar a conhecer os temas em estudo e a sua aplicação ao treino;*
- 3) A análise e discussão de estudos de caso possibilita uma reflexão sobre a sua aplicabilidade às situações de treino;*
- 4) As aulas com carácter prático e exploratório permitirão ao aluno a aplicação de diversas metodologias de avaliação em biomecânica aplicada ao desporto;*

5) *Reforçando o cumprimento dos objetivos de aprendizagem, a participação dos alunos na discussão teórico-conceitual é encorajada ao longo das aulas teóricas e práticas;*

6) *Os trabalhos práticos serão desenvolvidos em tutoria para que, as tarefas de aprendizagem sejam bem desenvolvidas.*

O regime de avaliação foi concebido para medir de forma equilibrada até que ponto as competências foram desenvolvidas.

3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

1) *The presentation of the syllabus associated to the presentation of practical cases allows an appropriate explanation of the contents with regard to the specificity of the students;*

2) *The presentation of the syllabus together with the analysis of practical cases allows raising awareness regarding the subjects in study and their application to coaching;*

3) *The analysis and discussion of case studies allow a reflexion on its applicability in coaching situations;*

4) *The practical and exploratory classes allow the students to apply several evaluation methodologies in biomechanics applied to sports;*

5) *Strengthening compliance with the learning outcomes, students are encouraged to participate in the theoretical and conceptual discussions throughout the theoretical and practical classes;*

6) *The practical works will be developed through a tutoring system so that the learning tasks are well developed.*

The evaluation regime was designed to measure the extent to which these competences were developed.

3.3.9. Bibliografia principal:

Amadio, A. (1996). Fundamentos Biomecânicos para a Análise do Movimento Humano. São Paulo

Bartlett, R. (2007). Introduction to Sports Biomechanics. Routledge.

Carr, G. (1997). Mechanics of Sports. Human Kinetics.

Enoka, R. (2008). Neuromechanics of the human movement. Human Kinetics.

Grimshaw, P., Lees, A., Fowler, N., & Burden, A. (2007). Sport and Exercise Biomechanics. Taylor & Francis.

Hall, S. (2005). Biomecânica básica. Rio de Janeiro

Knudson, D., & Morrison, C. (1997). Qualitative analysis of human movement. Human Kinetics

Knudson, D. (2007). Fundamentals of biomechanics. Springer

McGinnis, P.M. (2002). Biomecânica do esporte e exercício. Artmed

Nigg, B. and Herzog, W. (eds.) (1994). Biomechanics of the musculo-skeletal system. John Wiley & Sons

Robertson, D.G.E. et al. (2004). Research methods in biomechanics, Human Kinetics

Winter, D.A. (1990). Biomechanics and motor control of human movement. John Wiley & Sons

Zatsiorsky, V. M. (1998). Kinematics of human motion. HK

Mapa IV - Psicologia do Desporto

3.3.1. Unidade curricular:

Psicologia do Desporto

3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Daniela Sofia Gomes de Matos

3.3.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

<sem resposta>

3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Identificar e descrever aspetos psicológicos e psicossociais que influenciam o desempenho; princípios subjacentes à relação com os pais; fatores motivacionais; características motivacionais associadas às diferentes fases da evolução dos praticantes; estratégias motivacionais; estilos de liderança; estratégias de comunicação; papel do treinador na carreira dos atletas.

Conhecer princípios da utilização de objetivos na gestão do comportamento. Identificar a influência do tipo de atribuição causal no empenhamento e eficácia em desporto.

Distinguir diferentes tipos de emoções. Identificar fatores que influenciam as emoções. Descrever e

diferenciar estratégias interpessoais facilitadoras da regulação emocional. Descrever conceitos

associados à dinâmica do grupo desportivo. Diferenciar e caracterizar estados de evolução da equipa

desportiva. Distinguir e caracterizar fatores que influenciam a dinâmica do grupo desportivo. Identificar

fatores psicológicos da dopagem.

3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

Identify and describe psychological and psycho-social aspects that influence performance; principles underlying the relationship with parents; motivating factors; motivating characteristics related to the different evolution stages of sportspersons; motivating strategies; leadership styles; communication strategies; the role of the coach in the athletes' career.

Be familiar with the principles of utilisation of objectives in behaviour management. Identify the influence of the causal attribution type to the commitment and effectiveness in sports.

Distinguish different types of emotions. Identify factors that influence emotions. Describe and distinguish interpersonal strategies facilitating emotional regulation. Describe the concepts related to the dynamics of the sports group. Distinguish and characterise degrees of evolution in the sports team. Distinguish and characterise factors that influence the dynamics of the sports group. Identify psychological factors of doping.

3.3.5. Conteúdos programáticos:

Factores psicológicos e psicossociais da prestação desportiva: Fatores intrínsecos e extrínsecos ao atleta; relação treinador-pais-atleta.

A motivação e o processo de treino: Componentes de motivação, factores energéticos e de direção. Motivação intrínseca e extrínseca; Orientação motivacional.

A relação treinador-atleta: As funções do treinador e o treinador como líder.

A organização do comportamento do praticante e a gestão de objetivos; Gestão pessoal do comportamento; Gestão por objetivos.

Análise da prestação individual: antecedentes e consequentes psicológicos da prestação; atribuição causal; análise individual da prestação.

As emoções e a prática desportiva: Emoções positivas e negativas; auto confiança.

A coesão e o ambiente de grupo: dinâmica grupal.

A formação ética do praticante: Condutas sociais; Aspectos psicológicos da dopagem

3.3.5. Syllabus:

Psychological and psychosocial factors related to the sports performance: intrinsic and extrinsic factors related to the athlete; the relationship coach-parents-athlete.

The motivation and the training process: motivation components, energetic and direction factors. Intrinsic and extrinsic motivation; Motivational orientation.

The relationship coach-athlete: coach's functions and the coach as a leader.

The organisation of the sportsperson behaviour and the management of goals; Personal management of the behaviour; Management by objectives.

Analysis of the individual performance: previous psychological situations and consequences of the performance; causal attribution; individual analysis of the performance.

Emotions and sports practice: positive and negative emotions; self-confidence.

Cohesion and group mood: group dynamics.

The ethical background of the sportsperson: social behaviours; psychological aspects of doping.

3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

A presente unidade curricular pretende dotar os alunos de conhecimentos de Psicologia de uma forma geral e da sua significativa importância para diagnosticar e adequar as tarefas e as situações aos estados de afetividade e comportamento de jovens atletas. Aplicar os princípios da relação treinador- pais procurando influenciar positivamente a atitude dos pais. Ao interpretar a expressão da motivação dos jovens praticantes o futuro treinador estará consciente das suas possibilidades de atuação como promotor positivo desta qualidade. Neste sentido, deve preparar-se para adoptar uma intervenção ajustada em função das fases de evolução dos praticantes e utilizar diferentes estratégias para promover o empenhamento na atividade de um modo favorável ao equilíbrio psicológico.

Para cumprir este desiderato deve adequar um estilo de liderança consentâneo com as características e necessidades do praticante, utilizando a forma de comunicação mais eficaz, de acordo com os interlocutores e a situação. Tendo consciência do trajeto que o atleta irá percorrer deve adequar a sua relação à fase da carreira em que este se encontra.

O futuro treinador deverá ser capaz de estabelecer programas de objetivos de acordo com os princípios técnicos. O futuro treinador deve preparar-se para demonstrar capacidade de intervir junto dos praticantes na análise dos fatores que influenciam a obtenção de resultados. Procurar reconhecer as emoções dos atletas e os fatores que influenciam as suas emoções. Deve procurar organizar o treino e as relações interpessoais no sentido criar um clima de processo de treino emocionalmente positivo. Relacionar a dinâmica do grupo desportivo e os comportamentos individuais de uma forma integrada. Ser capaz de identificar o estado de maturação da equipa e gerir os fatores que influenciam a dinâmica do grupo.

Reconhecer a importância da implementação no processo de treino e nos atletas comportamentos de fair play evitando as condutas agressivas para além de controlar os fatores de risco de condutas dopantes.

3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

This curricular unit aims to provide students with general knowledge on Psychology and on its significant importance in the diagnosis and adequacy of tasks and situations to the degrees of affection and

behaviour of young athletes. Apply the principles of the coach-parents relationship, seeking to positively influence the parents' attitude. By interpreting the expression of the motivation of young sportspersons, the future coach will be aware of his/her abilities for taking action as a positive promoter of that quality. In this way, he/she should be prepared to adopt an intervention adjusted to the status of evolution of the sportspersons and to use different strategies to promote commitment in the activity in a manner conducive to psychological balance.

In order to achieve this, he/she should use a leadership style appropriate to the characteristics and needs of the sportsperson, as well as the most effective communication form, in accordance with the interlocutors and the situation. Aware of the path that the athlete will take, he/she should adapt his/her relationship to the stage of the athlete's career.

The future coach should be able to define objectives programmes according to technical principles. The future coach should be prepared to demonstrate intervention abilities with sportspersons in what concerns the analysis of factors that influence the achievement of results. Try to recognise athlete's emotions and the factors that influence their emotions. He/she should seek to organise training and interpersonal relations in order to create an emotionally positive training environment. Relate the dynamics of the sports group with the individual behaviours in an integrated way. Be able to identify the degree of maturation of the team and to manage the factors that influence the dynamics of the group. Recognise the importance of the implementation of fair play behaviours in the training process and in the athletes, thus avoiding aggressive behaviours and controlling the risk factors regarding doping.

3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

A lecionação da presente UC será apoiada em exposições teóricas sobre as matérias constantes do programa apelando e fomentando a discussão crítica por parte dos alunos. Essa discussão versará temas atuais que através da observação de vídeos e que apelem à compreensão crítica da matéria e fomentando a discussão intra-pares. Serão solicitados a elaboração de trabalhos sobre temas previamente definidos e que impliquem pesquisa documental, a análise e interpretação de situações reais ocorridas no contexto do desporto infanto-juvenil. A avaliação decorre da realização de um trabalho de grupo e sua apresentação sobre uma temática proposta (40%) e de um teste escrito (60%).

3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

The teaching of this curricular unit will be based on the theoretical presentation of the topics of the syllabus, calling upon and encouraging a critical discussion by students. This discussion will cover current themes, through the observation of videos, leading to the critical understanding of the topics and to the discussion between peers. Students should develop works on previously defined themes involving literature research, and the analysis and interpretation of real situations, which have taken place in the context of youth sports. The evaluation consists on the development and presentation of a group work on a proposed theme (40%) and a written test (60%).

3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

A exposição teórica dos conteúdos abordados, aos quais se adicionarão reflexões críticas sobre casos atuais permitirá ao aluno e futuro treinador desportivo uma reflexão crítica e aprofundada sobre a sua futura intervenção pedagógica tendo em conta as valências psicológicas ministradas. Esta deverá nortear-se nomeadamente através do fomento de preocupações éticas no exercício profissional e do desenvolvimento de competências dos jovens atletas para além das desportivas. A realização de um trabalho solicitará aos alunos a pesquisa e o manuseamento de material relevante para com os objetivos da unidade curricular. A elaboração e apresentação do trabalho fomentará competências de apresentação e comunicação fundamentais para o exercício profissional.

3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The theoretical presentation of the syllabus, to which several critical reflections on current cases will be added, will allow the student and the future coach to have a critical and in-depth reflection on his/her future pedagogical intervention, considering the pedagogical approaches that were taught. His/her intervention should be guided by fostering ethical concerns in the professional practice and by developing other competences in young athletes, beyond the sport ones. The development of a work will require students to research and handle materials that are relevant for the fulfilment of the objectives of the curricular unit. The preparation and presentation of this work will allow the development of presentation and communication techniques that are essential for the professional practice.

3.3.9. Bibliografia principal:

Becker, B. (2002). Psicologia aplicada ao treinador desportivo. Novo Hamburgo: Feevale
Brandão, M. R., & Machado, A. (2009). Psicologia do Esporte e do Exercício. Aspectos psicológicos do rendimento desportivo. São Paulo: Atheneu
Buceta, J. M. (2004). Estratégias psicológicas para treinadores de deportistas juvenes. Madrid: Dykinson
Gould, D., & Weinberg, R. S. (2008). Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício (4a Edição). Porto Alegre: Artmed

Guillén, G., & Bara Filho, M. (2007). *Psicologia del entrenador deportivo*. Sevilla: Wanceulen
 Paula Brito, A. (2007). *Psicologia do desporto para atletas*. Lisboa: Editorial Caminho
 Sullivan, P., Paquette, K. J., Holt, N. L., & Bloom, G. A. (2012). *The relation of coaching context and coach education to coaching efficacy and perceived leadership behaviors in youth sport*. *The Sport Psychologist*, 26, 122-134.

Mapa IV - Avaliação e Controlo do Treino Desportivo

3.3.1. Unidade curricular:

Avaliação e Controlo do Treino Desportivo

3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Alberto César Pereira de Carvalho Froufe Andrade

3.3.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

<sem resposta>

3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Identificar e descrever formas de avaliação da resistência, força, velocidade e flexibilidade; Planificar e aplicar o treino das capacidades coordenativas; Identificar e descrever formas de avaliação táctica em competição; Descrever as formas de avaliação da técnica e da táctica; Avaliar a maturação biológica e a sua interligação com a antropometria e sua relevância na variabilidade interindividual e equidade do desempenho motor; Aplicar diferentes baterias para avaliação da condição física para as diferentes modalidades.

Competências: O aluno deve ser capaz de avaliar as diferentes qualidades físicas; Distinguir as diferentes fases de desenvolvimento e identificar os critérios de corte; Analisar as ações técnico-tácticas nas diferentes modalidades.

3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

Identify and describe assessment methods of endurance, strength, speed and flexibility; Plan and apply the coaching of coordinative skills; Identify and describe tactical assessment methods in competition; Describe the assessment methods of technique and tactics; Assess the biological maturation and its interconnection with the anthropometry and its relevance in the interindividual variability and equity of the motor performance; Apply different forms of assessment of the physical condition for the different sporting disciplines.

Competences: The student must be able to assess the different physical qualities; distinguish the different stages of development and identify the cut-off criteria; and analyse the technical and tactical actions in the different sporting disciplines.

3.3.5. Conteúdos programáticos:

Avaliação da força

Avaliação da força máxima isométrica e dinâmica

Determinação de uma repetição máxima

Determinação do défice de força

Avaliação da força reativa

Avaliação da força resistente

Avaliação da velocidade

Testes de velocidade máxima

Testes de velocidade de reação

Testes de velocidade resistente – “sprints” repetidos

Avaliação da flexibilidade

Testes diretos e indiretos

Planificar e aplicar o treino das capacidades coordenativas.

Identificar e descrever formas de avaliação táctica em competição.

Descrever as formas de avaliação da técnica

Maturação biológica

Avaliação antropométrica e tipologia morfológica

Medidas antropométricas e bioimpedância.

Bateria de testes para avaliar a condição física nas diferentes modalidades

3.3.5. Syllabus:

Assessment of strength
Assessment of the isometric and dynamic maximum strength
Determination of a maximum repetition
Determination of the strength deficit
Assessment of the reactive strength
Assessment of the resistance strength
Assessment of speed
Test of maximum speed
Tests of reaction speed
Tests of resistance speed – repetitive sprints
Assessment of flexibility
Direct and indirect tests
Plan and apply the coaching of coordinative skills
Identify and describe the tactical assessment methods in competition
Describe the assessment methods of technique
Biological maturation
Anthropometric evaluation and morphological typology
Anthropometric measures and bioimpedance
Group of tests to assess the physical condition in the different sporting disciplines

3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

Os temas abordados permitirão compreender e organizar o processo de avaliação e controlo do treino, com o objectivo de se otimizar o rendimento desportivo.

Assumindo as capacidades motoras e técnico-táticas como a base do rendimento desportivo, qualquer que seja o contexto que se pretenda considerar, o presente programa procura transmitir a informação teórica e prática considerada essencial para o domínio das competências da avaliação e controlo de treino. As linhas programáticas desenvolver-se-ão, assim, de forma a integrar conhecimentos e conceitos de diversas disciplinas, que se constituem como fundamento teórico/prática para a avaliação das capacidades motoras básicas e técnico-táticas, bem como o controlo dos diferentes métodos e meios específicos que condicionam a eficácia dos objectivos a perseguir.

3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The themes analysed will allow understanding and organising the process of coaching assessment and control, with the objective of optimising the sports performance.

Assuming the motor, technical and tactical skills as the basis of the sports performance, whichever the context to be considered, the current programme aims to transmit the theoretical and practical information considered as essential for the domain of the competences of coaching assessment and control. The syllabus will be developed in order to comprise the knowledge and concepts of several disciplines, which work as the theoretical/practical basis for the assessment of the basic motor, technical and tactical skills, as well as the control of the different methods and specific means that condition the efficiency of the objectives to achieve.

3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Serão apresentados e discutidos os conceitos teóricos da disciplina em forma de aulas expositivas e análise de material bibliográfico. Os alunos serão motivados a procurar e discutir informações sobre os temas apresentados. Posteriormente, elaborarão e executarão programas de treino, com o auxílio de material técnico.

Considerar-se-ão aprovados os estudantes que obtiverem classificação igual ou superior a 9,5 valores. A presença nas aulas far-se-á de acordo com as disposições legais vigentes (presença 3/4 aulas) e constituir-se-á um pré-requisito para a admissibilidade à avaliação contínua.

Critérios de avaliação:

A avaliação contínua realiza-se sob a forma de uma avaliação teórica que contribui 40% para a nota final e uma avaliação prática que avalia a participação nas atividades propostas e contribui 60% para a nota final. Serão aplicados os termos gerais de avaliação de alunos consignados no regulamento.

3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

The theoretical concepts of the subject will be presented and discussed through lectures and the analysis of bibliographic materials. Students are encouraged to research and discuss information on the themes presented. Afterwards, they will prepare and execute coaching programmes with the support of technical equipment.

In order to pass, students must obtain a grade equal to or higher than 9.5 valores [in a scale of 0-20].

Attendance to classes should comply with the legal provisions in force (attendance to 3/4 of the classes) and is a prerequisite for continuous evaluation.

Evaluation criteria:

Continuous evaluation is comprised of a theoretical evaluation which contributes 40% to the final grade

and a practical evaluation which evaluates the participation in the proposed activities and contributes 60% to the final grade. The general evaluation procedures set out in the ISMAI's pedagogical regulation will be applied to students.

3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

Foram determinados como objectivos da unidade curricular o conhecimento na avaliação e controlo de treino. Para tal, a metodologia utilizada será constituída por critérios distintos. Inicialmente serão apresentados os conceitos e fundamentos básicos dos principais aspectos inerentes ao processo de potenciação do rendimento desportivo, através da avaliação e melhoria das qualidades físicas e aspectos técnico-tácticos, através de aulas teóricas e análise de material bibliográfico, que permitirão definir, conhecer os diferentes parâmetros de controlo do processo de treino. Posteriormente, com o objectivo dos alunos ganharem competências para avaliar o treino, os alunos, nas aulas práticas, vivenciarão as técnicas e metodologias mais utilizadas nas diferentes modalidades.

3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The knowledge on coaching assessment and control were defined as the curricular unit's objectives. For this, the methodology used will be comprised by different criteria. Initially, the concepts and basic foundations of the main aspects inherent to the process of potentiating of the sports performance will be presented, through the assessment and improvement of the physical qualities and technical and tactical aspects, through theoretical classes and analysis of the bibliography, which will allow to define and know the different parameters of the control of the coaching process. Afterwards, aiming for students to gain competences to assess coaching, students will experience, during the practical classes, the most used techniques and methodologies in the different sporting disciplines.

3.3.9. Bibliografia principal:

Bishop, P (2008). Measurement and Evaluation in Physical Activity Applications - Exercise Science, Physical Education, Coaching, Athletic Training & Health. Holcomb Hathaway Publishers
Heyward, V.H. (2004). Avaliação Física e Prescrição de Exercício: Técnicas Avançadas. Artmed Editora.
Lacy, A. C. (2011). Measurement and evaluation in physical education and exercise science. Pearson Benjamin Cummings.
Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation, and physical activity (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
Payton, C., Bartlett, R. (2008). Biomechanical Evaluation of Movement in Sport and Exercise: The British Association of Sport and Exercise Sciences Guide. Taylor and Francis.
Rocha, A, Júnior, D. (2013). Avaliação Física Para Treinamento Personalizado, Academias e Esportes: Uma Abordagem Didática, Prática e Atual. Phorte Editora.

Mapa IV - Estágio de Especialização

3.3.1. Unidade curricular:

Estágio de Especialização

3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Coordenador do Curso

3.3.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

<sem resposta>

3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

O Estágio de Especialização é uma U.C. que concorre para a formação especializada e para a mobilização do conhecimento científico para o contexto profissional do desporto.

O treinador estagiário deve:

- Colaborar no processo de treino de um clube desportivo integrando uma equipa técnica, desenvolvendo o domínio progressivo de um conhecimento prático sustentado.*
- Desenvolver de forma progressiva as capacidades necessárias à preparação do processo de treino e da competição, nomeadamente as capacidades de avaliação e reflexão sobre o decurso das unidades de treino e competição, grau de sucesso das medidas e propostas aplicadas, assim como os efeitos provocados nos praticantes.*
- Desenvolver capacidades, em contextos de prática, para apresentar soluções em situações de informação limitada ou incompleta, incluindo reflexões sobre as implicações e responsabilidades éticas e*

sociais.

– *Desenvolver o sentido de uma aprendizagem constante ao longo da vida de um modo autónomo.*

3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

Coach practice is a CU who competes for specialist training and the mobilization of scientific knowledge in the professional context of sport.

The coach trainee must:

-Collaborate in the training process of a sports club as part of a technical team, developing the progressive practical knowledge domain in a sustained way.

-A progressive development of the core capabilities needed for the preparation of the training process and competition; in particular the skills of assessment and reflection about the course of training units and competition, degree of success, applied measures and proposals, as well as the effects on practitioners.

-Develop skills in practical contexts, to present solutions in situations of limited or incomplete information, including reflections on the implications and ethical and social responsibilities.

– Develop the sense of a lifelong learning in a progressive autonomous mode.

3.3.5. Conteúdos programáticos:

O Estágio desenvolve-se em 3 fases principais:

1)Projeto Estágio: a) Avaliação do contexto: da atividade; caracterização da organização; análise dos praticantes; b) Definição dos Objetivos - Em função da análise realizada, devem ser traçados objetivos a atingir para o Estágio em geral, em termos da intervenção profissional, e dos objetivos a atingir.

2) Fase de Intervenção: a) Planeamento e intervenção das atividades a partir do plano individual de estágio: Condução de sessões de treino; Orientação dos praticantes em competição; c)Tarefas individuais - Preparação do treino e da competição; Avaliação e reflexão crítica sobre o decurso das unidades de treino e competição, do grau de sucesso das medidas e propostas de trabalho aplicadas e dos efeitos provocados nos praticantes. Preparação e atualização do dossiê do treinador.

3)Relatório – Elaborar um relatório das atividades e tarefas, com base na reflexão enunciada no plano individual e na sua autoavaliação.

3.3.5. Syllabus:

The training course is developed in 3 main phases:

1) Project internship: a) assessment of the context: the activity; characterization of the organization; analysis of practitioners; b) definition of outcomes-based on the analysis undertaken, should be outlined goals to be achieved for the training course, in terms of professional intervention, and of the goals to be achieved.

2) Intervention: the intervention activities and planning, from the individual plan of training: conducting training sessions; guidance of practitioners in competition; c) individual tasks-preparing the training and competition; evaluation and critical reflection on the course of training units and competition, the degree of success of the measures and proposals applied and the effects caused on practitioners. Preparation and updating of the coach dossier.

3) Report – a report of activities and tasks, based on reflection set out in individual plan and your self-assessment

3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

A UC estrutura-se a partir do Regulamento do Estágio de Especialização e procura responder aos objetivos propostos para uma formação em contexto de prática, determinados pelas exigências colocadas pelo Programa Nacional de Formação de Treinadores, bem como aos referenciais definidos pelas diferentes federações.

As três fases enunciadas para este processo, a saber: Projeto de estágio; Fase de Intervenção; Relatórios de Estágio, respondem aos objetivos relativos à efetiva integração do treinador estagiário numa estrutura desportiva. De igual forma, convergem para o desenvolvimento de competências relacionadas com a preparação do processo de treino e da competição, nomeadamente as capacidades de avaliação e reflexão, a implementação das unidades de treino e da competição, bem como do sucesso das medidas e propostas aplicadas.

3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The training course is regulated by the Specialization Regulation and seeks to respond to the proposed outcomes for training in practical context. Those outcomes are determined by the demands placed by the National Programmed for the Coach Training, as well as the benchmarks defined by the different sport federations.

The three phases set out for this process, namely: Stage design; Intervention phase; Internship reports, respond to outcomes defined for effective integration of the trainee coach in sports structures. Similarly, converge on the development of skills related to the preparation of training and competition, in particular the evaluation and reflection capabilities, the implementation of training and competition, as well as the success of the measures proposed and applied.

3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

As metodologias adotadas apontam para um modelo de acompanhamento e integração do treinador estagiário na estrutura desportiva, cujos princípios assentam na orientação de tipo tutorial, definido no Regulamento de Estágio de Especialização.

Este modelo procura responder às exigências da formação académica na componente de ligação com os contextos de prática profissional.

Regime de avaliação adoptado:

- O aluno será avaliado de acordo com a ponderação da nota da avaliação da intervenção individual exercida no clube de acolhimento, do Dossiê de Estágio e do Relatório de Estágio. A avaliação é da responsabilidade do orientador após parecer do orientador cooperante.

3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

The adopted methodologies model of coach trainee monitoring and integration at sports structure, whose principles are based on guidance of tutorial type, set in regulation training course of specialization.

This model seeks to converge with academic training component on within the contexts of professional practice.

Assessment scheme adopted:

-The student will be evaluated in accordance with the weighting of the individual intervention assessment carried on in the host club, the brief training course and internship report. The assessment is from the responsibility of the supervisor after guiding opinion of the cooperative tutor.

3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

O modelo adotado para a integração do treinador estagiário em contexto de prática, é aproximado à orientação tutorial. Este modelo é coerente com o desenvolvimento de competências relacionadas com a mobilização de conhecimento em situações reais de treino e de competição.

3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The adopted model consider the coach trainee integration in practical context, is inspired in tutorial orientation . This model is consistent with the development of skills related to the mobilization of knowledge in real situations of training and competition

3.3.9. Bibliografia principal:

A bibliografia da UC será apontada pelos orientadores responsáveis por cada modalidade.

Mapa IV - Métodos de Investigação Científica**3.3.1. Unidade curricular:**

Métodos de Investigação Científica

3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Rui Manuel Coelho Resende

3.3.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

<sem resposta>

3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Compreender as diferentes abordagens metodológicas em investigação situadas no Treino Desportivo.

Explicar as formas de caracterização de uma amostra através de métodos da Estatística Descritiva.

Interpretar e resolver problemas de Inferência Estatística Paramétrica.

Desenvolver competências preliminares na investigação quantitativa e qualitativa ao nível do desenho do método nas suas diferentes componentes colheita e análise de dados e na relação com o software SPSS 21 e na investigação qualitativa na relação com o software NVivo 10.

Desenvolver competências de leitura e interpretação de um trabalho científico.

Desenvolver competências relacionadas com uma progressiva autonomia nas tarefas relativas à investigação científica;

Desenvolver competências ao nível das dinâmicas de trabalho em equipa em investigação científica.

3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

*Understand the different methodological approaches of research in Sports Coaching.
 Explain the forms of characterisation of a sample through the methods of Descriptive Statistics.
 Interpret and solve problems of Parametric Inferential Statistics.
 Develop preliminary competences on quantitative and qualitative research regarding the design of the method in its different components of data collection and analysis and on SPSS 21 software, and on NVivo 10 software for qualitative research.
 Develop reading and interpretation skills of a scientific work.
 Develop competences of gradual autonomy in scientific research tasks.
 Develop competences of teamwork dynamics in scientific research.*

3.3.5. Conteúdos programáticos:

*Objetivo da estatística. Áreas da estatística. População vs Amostra. Teoria da Amostragem. Variáveis estatísticas, escalas de medida.
 Estatística descritiva: Distribuição de frequências. Medidas de tendência central, de localização relativa, de dispersão, grau de assimetria e curtose. Representação gráfica de resultados.
 Estatística inferencial: Testes paramétricos vs. Testes não paramétricos; Teoria da Estimação; Teoria da Decisão; Intervalos de Confiança vs. Testes de hipóteses; Condições de aplicação dos testes paramétricos.
 TESTE t-STUDENT para testar hipóteses sobre uma média populacional estimada a partir de uma amostra aleatória e para comparação de duas médias populacionais, a partir de duas amostras aleatórias Amostradas dependentes vs. Amostras emparelhadas.
 Introdução ao SPSS: Criação e edição de uma base de dados. Exercícios aplicados.
 Registo de dados e análise de dados qualitativos. O processo de codificação e categorização. Exercícios aplicados com o NVivo.*

3.3.5. Syllabus:

*Objective of Statistics. Areas of Statistics. Population vs. Sample. Sampling theory. Statistical variables, measurement scales.
 Descriptive Statistics: frequency distribution. Measures of central tendency, of relative standing, of dispersion, skewness and kurtosis. Graphical representation of the results.
 Inferential Statistics: parametric tests vs. nonparametric tests; estimation theory; decision theory; confidence intervals vs. hypothesis test; conditions for the applicability of parametric tests.
 STUDENT'S t-TEST to test hypotheses on an estimated population mean through a random sample and to compare two population means through two random samples.
 Dependent samples vs. paired samples.
 Introduction to SPSS: Creating and editing a database. Applied exercises.
 Data entry and qualitative data analysis. Coding and categorisation process. Applied exercises using NVivo.*

3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

As temáticas/conteúdos enunciados agrupam-se em três módulos que se interrelacionam através de tarefas devidamente orientadas ao longo do semestre. As competências a desenvolver pelos alunos estão centradas no domínio de quadros conceptuais relacionados com as abordagens quantitativa e qualitativa numa perspetiva situada no Treino Desportivo e em simultâneo a manipulação de ferramentas informáticas atuais tais como o SPSS e o NVivo. Neste sentido, o desenvolvimento de competências relacionadas com a compreensão e explicação enquadradas em competências relacionadas com o trabalho de grupo numa perspetiva de autonomia são essenciais que o aluno possa estar preparado para interpretar trabalhos de investigação e outros onde estas competências sejam requeridas.

3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The proposed themes/contents are grouped into three modules interrelated through properly oriented tasks throughout the semester. The competences that students should develop focus on the command of conceptual frameworks related with the quantitative and qualitative approaches through the point of view of Sports Coaching, as well as on the use of current IT tools, such as SPSS and NVivo. Therefore, the development of comprehension and explanation competences in association with group work competences, with a view to achieving autonomy, are considered essential so that the student could be prepared to interpret research works, among other works where these competences are required.

3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

*As temáticas relativas à Estatística concentram-se em sessões de aula conferência e colóquio. Relativamente aos módulos referentes às abordagens quantitativa e qualitativa as metodologias de ensino adotadas serão aproximadas ao modelo de aula oficina. Esta metodologia de ensino permite uma dinâmica de trabalho - projeto em grupo e em pares.
 A avaliação será a conjugação da monitorização dos trabalhos elaborados nas sessões de contato e de*

tarefas individuais escritas e com as ferramentas informáticas abordadas nas aulas de acordo com as seguintes percentagens (30%; 35% e 35%)

3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

The themes on Statistics will be mostly presented in conference and colloquium classes. In what concerns the modules regarding the quantitative and qualitative approaches, the adopted teaching methodologies will be the ones of the workshop class model. This teaching methodology allows students to benefit from a work dynamics - project in group and in pairs.

The evaluation will combine the monitoring of the work developed in lectures and the individual written tasks, together with the IT tools presented in class, according to the following percentages (30%; 35% and 35%).

3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

A unidade curricular em apreço é de natureza prática e tem como metas essenciais o desenvolvimento de competências relacionadas com a pesquisa, análise de dados e utilização de ferramentas informáticas facilitadoras dos processos de investigação e sua interpretação em Treino Desportivo. Neste sentido as metodologias adotadas centram-se na progressiva autonomia do aluno no desempenho de tarefas orientadas em sala de aula: A aula – oficina proporciona este ambiente de aprendizagem uma vez que se centra sobretudo numa dinâmica de trabalho em pequeno grupo e em pares.

3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

This is a practical curricular unit, whose objectives are the development of research-related competences, the analysis of data, and the use of IT tools facilitating the research processes and their interpretation in Sports Coaching. Therefore, the adopted methodologies focus on the gradual autonomy of students in the development of class-oriented tasks: the workshop class model provides this learning environment, since that it mainly focus on a work dynamic in a small group and in pairs.

3.3.9. Bibliografia principal:

Culver, D. M., Gilbert, W., & Sparkes, A. (2012). Qualitative Research in Sport Psychology Journals: The Next Decade 2000-2009 and Beyond. Sport Psychologist, 26(2), 261-281

Hutchisona, J., Johnstonb, H., & Breckona, J. (2010). Using QSR-NVivo to facilitate the development of a grounded theory project: an account of a worked example. Int Jour of Social Research Methodology, 13(4), 283–302

Smith, B., & Caddick, N. (2012). Qualitative methods in sport: a concise overview for guiding social scientific sport research. Asia Pacific Jour of Sport and Social Science, 1(1), 60-73

Laureano, R. (2011). Testes de Hipóteses com o SPSS: O meu manual de consulta rápida (1ª ed.). Lisboa: Edições Sílabo

Gratton, C., & Jones, I. (2004). Research methods for sport studies. Oxon: Routledge

Martinez, L., & Aristides, F. (2010). Análise de dados com o SPSS: Primeiros passos (3 ed.): Escolar Editora

Maroco, J. (2007). Análise estatística - Com a utilização do SPSS. Lisboa: 3ª Ed. Edições Sílabo

Mapa IV - Nutrição, Treino e Competição

3.3.1. Unidade curricular:

Nutrição, Treino e Competição

3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Eduardo André de Azevedo Abade

3.3.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

<sem resposta>

3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Compreender os conceitos de nutrição aplicada ao desporto. Conhecer e compreender as principais fontes e vias para obtenção de energia. Identificar os diferentes tipos de nutrientes e estabelecer as regras básicas para uma alimentação equilibrada. Interpretar a rotulagem e composição dos alimentos, avaliar e controlar as necessidades energéticas em diferentes modalidades. Fundamentar a prescrição de programas nutricionais adequados à prática desportiva de alto rendimento e perceber os objetivos e efeitos da suplementação desportiva.

3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

Understand the concepts of nutrition applied to sports. Know and understand the main sources and ways of obtaining energy. Identify different types of nutrients and establish the basic rules for a balanced diet. Interpret the labelling and composition of food, assess and control the energetic needs in different sporting disciplines. Justify the prescription of nutritional programmes appropriate to high performance sports and understand the objectives and effects of sports supplementation.

3.3.5. Conteúdos programáticos:

Nutrição – conceitos teóricos:

Metabolismo energético.

O papel dos nutrientes na estrutura morfológica e funcional: Carburantes utilizados na atividade desportiva.

Gorduras: Gorduras saturadas e insaturadas; Lipoproteínas de alta e baixa densidade; Triglicerídeos, colesterol e gorduras “trans”.

Hidratos de carbono: Hidratos de carbono complexos vs simples; Reservas de glicogénio hepático e muscular; Fibras e fitonutrientes.

Proteínas: Aminoácidos essenciais e não essenciais; Metabolismo proteico e funções plásticas.

Vitaminas: Vitaminas hidrossolúveis e lipossolúveis.

Minerais: Macrominerais e oligoelementos.

Regras para uma alimentação equilibrada: Rotulagem e composição dos alimentos

Exercício físico e saúde.

Nutrição no desporto de alto rendimento: Hidratação e fluidos no atleta; Gasto calórico em diferentes modalidades; Requisitos energéticos do atleta; Suplementação ergogénica e dietética.

3.3.5. Syllabus:

Nutrition – theoretical concepts:

Energetic metabolism.

The role of the nutrients in the functional and morphological structure: fuels used in the physical activity.

Fats: saturated and unsaturated fats; high and low density lipoproteins; triglycerides, cholesterol and “trans” fat.

Carbohydrates: simple vs. complex carbohydrates; reserves of muscle and liver glycogen; fibres and phytonutrients.

Proteins: essential and non-essential amino acids; protein metabolism and plastic functions.

Vitamins: fat and water soluble vitamins.

Minerals: macro minerals and trace minerals.

Rules for a balanced diet: labelling and composition of food.

Physical exercise and health.

Nutrition in high performance sports: hydration and fluids in the athlete; caloric expenditure in different sporting disciplines; energy requirements of the athlete; ergogenic and dietary supplementation.

3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

Os conteúdos programáticos selecionados têm como objetivo aportar aos alunos conhecimentos sobre regras orientadoras para uma alimentação equilibrada em contexto de saúde e rendimento desportivo.

Conhecer a estrutura e composição dos alimentos permitirá estabelecer programas nutricionais adequados às necessidades individuais e otimizar a recuperação após o esforço. Mais, é fundamental

perceber as normas orientadoras para modelos de alimentação em atletas em função dos perfis energéticos de diferentes modalidades. É também necessário estabelecer regras para que a

suplementação desportiva seja segura e eficiente e perceber de que forma é que a alimentação interfere na modelação da composição corporal e prevenção de doenças.

Todas estas competências aportarão aos alunos conhecimentos que lhes permitirão avaliar e estabelecer programas alimentares adequados a diferentes contextos e necessidades.

3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit’s intended learning outcomes:

The selected syllabus sets as objective to provide students with knowledge on guiding rules for a balanced diet in terms of health and sports performance. Knowing the structure and composition of food will allow the establishment of nutritional programmes appropriate to the individual needs and optimising the recovery after the effort. Also, it is essential to understand the guiding rules for the eating patterns in athletes, according to the energy profiles of the different sporting disciplines. The establishment of rules for a secure and efficient sports supplementation is also needed, as well to as understand in which way eating interferes in the modelling of our body and the prevention of diseases.

All these competences will provide students with knowledge that will allow them to assess and establish food programmes adequate to different contexts and needs.

3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Avaliação: será realizada em consonância com o regulamento do ISMAI em regime de avaliação contínua. A avaliação final será estabelecida de acordo com participação em todas as atividades propostas ao longo do semestre.

i) Componente prática: 1 Trabalho de grupo sobre um tema proposto e desenvolvido no decurso das aulas.

ii) Componente teórica: 2 Testes teóricos (avaliar a competência dos estudantes ao nível da organização, relação e problematização das temáticas abordadas).

iii) Presença em pelo menos 75% de aulas lecionadas.

A nota final será atribuída numa escala de 0 a 20 valores = média aritmética da classificação do trabalho (0.20) + teste teórico 1 (0.40) + teste teórico 2 (0.40).

Avaliação por exame final (épocas normal ou recurso) – para os alunos que optem por este formato ou reprovem na avaliação contínua (teste escrito sobre os conteúdos programáticos).

3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

Evaluation: it will be performed in accordance with the regulation of ISMAI in a continuous evaluation regime. The final evaluation will be established according to the participation in all the activities proposed throughout the semester.

i) Practical component: 1 group work on a theme suggested and developed throughout the classes.

ii) Theoretical component: 2 theoretical tests (evaluate the competence of the students in what concerns the level of organisation, relation and questioning of the topics addressed).

iii) Attendance in at least 75% of the classes taught.

The final grade will be assigned on a scale of 0 to 20 valores = arithmetic mean of the grade of the work (0.20) + theoretical test 1 (0.40) + theoretical test 2 (0.40).

Evaluation by final exam (normal or supplementary seasons) - for the students who opt for this format or fail to pass in the continuous evaluation (written test on the syllabus).

3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

Foram estabelecidos como objetivos de aprendizagem da unidade curricular o entendimento sobre os conceitos de nutrição aplicada ao desporto, o conhecimento das principais fontes de obtenção de energia, a identificação dos diferentes tipos de nutrientes, o estabelecimento de regras básicas para uma alimentação equilibrada, a interpretação da rotulagem e composição dos alimentos, a avaliação e controlo das necessidades energéticas em diferentes modalidades a prescrição de programas nutricionais adequados à prática desportiva de alto rendimento e o entendimento dos objetivos e efeitos da suplementação desportiva.

Os primeiros conteúdos teóricos serão suportados por material bibliográfico com o objetivo de dar a conhecer os princípios básicos da nutrição desportiva. Posteriormente serão aprofundados temas relacionados com a composição específica dos diferentes alimentos e a sua importância na prática do exercício físico e desenvolvimento da performance. Após aquisição destes conhecimentos básicos, pretende-se explicar de forma mais detalhada a avaliação e controlo de programas alimentares em função dos perfis energéticos de diferentes atividades físicas e modalidades. Os alunos serão estimulados a pesquisar material com fundamento científico e a expor as suas competências através de trabalhos relacionados com as temáticas abordadas nas aulas.

3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

As learning objectives of the curricular unit were set out: the understanding on the concepts of nutrition applied to sports; the knowledge about the main sources to obtain energy; the identification of the different types of nutrients; the establishment of basic rules for a balanced diet; the interpretation of the labelling and composition of food; the evaluation and control of the energetic needs in different sporting disciplines; the recommendation of nutritional programmes appropriate to high performance sports and understanding the objectives and effects of the sports supplementation.

The first theoretical content will be supported by bibliographic material with the objective of teaching the basic concepts of sports nutrition. Then, themes related to the specific composition of different food and its importance in the physical exercise and in the performance development will be further developed. After acquiring this basic knowledge, the evaluation and control of food programmes according to the energy profiles of the different physical activities and sporting disciplines will be explained with more details. The students will be encouraged to research material with scientific basis and to present their competences through works related to the themes address in class.

3.3.9. Bibliografia principal:

*Alessandri, J., Guesnet, P., Vancassel, S., Astorg, P., Denis, I., Langelier, B., Aid, S., Poumes-Ballihaut, C., Champeil-Potokar, G., & Lavalie, M.(2004) Polyunsaturated fatty acids in the central nervous system: Evolution of concepts and nutritional implications throughout life. *Reprod Nutr Dev*, 44(6), 509-538*
*Campbell, B. et al., (2007)International Society of Sports Nutrition position stand: protein and exercise. *J Int**

Soc Sports Nutr, 4, 8

Cribb, P. J., & Hayes, A. (2006) Effects of supplement timing and resistance exercise on skeletal muscle hypertrophy. Med Sci Sports Exerc, 38(11), 1918-1925

Hargreaves, M., Hawley, J. A., & Jeukendrup, A. (2004) Pre-exercise carbohydrate and fat ingestion: effects on metabolism and performance. J Sports Sci, 22(1), 31-38

Teixeira, Sardinha & Barata (2008). Nutrição, Exercício e Saúde. Lidel: Lisboa

Westcott & La Rosa (2013). Enhancing Resistance Training Results With Protein/Carbohydrate Supplementation. ACSM's Health & Fitness Journal, 17(2)

Mapa IV - Sociologia do Desporto

3.3.1. Unidade curricular:

Sociologia do Desporto

3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Maria Cláudia Brandão Pinheiro

3.3.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

<sem resposta>

3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Introduzir os alunos a importantes conceitos e teorias sociológicas e sua aplicação ao estudo do treino desportivo

Encorajar os alunos a refletirem sobre o seu conhecimento e experiências de treino desportivo

Analisar sobre alguns dos problemas decorrentes de conflitos de interesses no sistema desportivo

Estimular a capacidade crítica e o debate de ideias com base na realidade empírica

Competências

Ser capaz de compreender o papel da sociologia nas ciências sociais e nas ciências do desporto

Ser capaz de aplicar conceitos sociológicos ao estudo do treino desportivo

Ser capaz de trabalhar em grupo e envolver-se em discussões e debates

Ser capaz de procurar informação e de efetuar reflexões e análises críticas

Ser capaz de comunicar oralmente as suas ideias e argumentos de modo claro e sintético perante uma audiência especializada e não especializada

3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

Introduce students to important concepts and sociological theories and their application to the study of sports coaching

Encourage students to reflect on their knowledge and experiences of sports coaching

Analyse some of the problems arising from conflicts of interest in sports system

Stimulate the critical capacity and the discussion of ideas based on empirical reality

Competences

Be able to understand the role of sociology in social sciences and sport sciences

Be able to apply sociological concepts to the study of sports coaching

Be able to work in group and take part in discussions and debates

Be able to search for information and make reflections and critical analyses

Be able to communicate ideas and arguments orally, in a clear and abbreviate manner before a specialised and non-specialised audience

3.3.5. Conteúdos programáticos:

Conteúdos programáticos

1. Sociologia

a. Conceito estruturante

b. Objeto de estudo

2. Sociologia do desporto

a. Objeto de estudo

b. Significado social de desporto

c. Teorias da sociologia e sua abordagem do fenómeno desportivo

3. A perspetiva sociológica da saúde associada ao desporto

a. Conceitos de jogo, desporto, exercício físico, atividade física e saúde

4. Constrangimentos sociais no desporto

a. A configuração desportiva e os seus diferentes atores – Atletas, treinadores, departamento médico, dirigentes desportivos e adeptos

b. Relações de poder na configuração desportiva

5. *Análise social de diversas vivências no contexto desportivo*
 - i. *Dor e lesão*
 - ii. *Abusos emocionais*
 - iii. *Abusos físicos*
 - iv. *Abusos sexuais*
6. *Violência no desporto*
 - a. *O hooliganismo*
7. *A utilização político-ideológica do desporto*
8. *Desporto e a criação ou reforço de desigualdades sociais*
 - a. *Género e desporto*
 - b. *“Raça”, etnia e desporto*
 - c. *Classe social e desporto*

3.3.5. Syllabus:

1. *Sociology*
 - a. *Structuring concept*
 - b. *Study object*
2. *Sociology of Sports*
 - a. *Study object*
 - b. *Social meaning of sports*
 - c. *Theories of sociology and its approach of the sporting phenomenon*
3. *The sociological perspective of health associated to sports*
 - a. *Concepts of game, sports, physical exercise, physical activity and health*
4. *Social constraints in sports*
 - a. *The sports configuration and its different actors - Athletes, coaches, medical department, sports managers and fans*
 - b. *Relations of power in the sporting configuration*
5. *Social analysis of several experiences in the sporting context*
 - i. *Pain and injury*
 - ii. *Emotional abuse*
 - iii. *Physical abuse*
 - iv. *Sexual abuse*
6. *Violence in sports*
 - a. *Hooliganism*
7. *The political and ideological use of sports*
8. *Sports and the creation or reinforcement of social inequalities*
 - a. *Gender and sports*
 - b. *“Race”, ethnicity and sports*
 - c. *Social class and sports*

3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

O estudo da vertente sociológica do desporto permite o reconhecimento de um paradigma de cariz estruturante e central. As especificidades da configuração desportiva, nomeadamente as características e a forma como os diferentes atores interagem direta ou indiretamente entre si, permitem identificar a natureza eminentemente social do contexto desportivo. Desta forma, a abordagem às diferentes perspetivas teóricas associadas ao desporto, pretende que os alunos tenham uma visão fundamentada mas ao mesmo tempo vasta da configuração desportiva. De igual forma, os conteúdos abordados, pretendem a desmistificação de diferentes dogmas associados à saúde e ao desporto. Por outro lado, a análise social de diversas vivências desportivas, permite uma compreensão de diferentes realidades para as quais os licenciados em treino desportivo deverão estar conscientes, nomeadamente ao nível da possível existência de diferentes tipos de abusos e do reforço ou criação de desigualdades sociais. A crescente envolvimento dos indivíduos na realidade desportiva, quer como praticantes quer como meros adeptos, retira por vezes a capacidade de análise crítica do desporto. Como tal, a fomentação da consciencialização sociológica nos alunos, permite que estes criem uma perspetiva sustentada mas ao mesmo tempo relativamente distanciada.

3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The study of the sociological perspective of sports allows the recognition of a paradigm of structuring and central nature. The specificities of the sporting configuration, namely the characteristics and the way the different actors interact directly or indirectly among each other, allow to identify the eminently social nature of the sporting context. This way, the approach to the different theoretical perspectives associated to sports intends students to have a reasoned vision but, at the same time, a wide vision of the sporting configuration. Likewise, the contents approached intend to demystify different dogmas associated to health and sports. On the other hand, the social analysis of several sporting experiences allow an understanding of the different realities the graduates in sports coaching should be aware of, namely at the level of the possible existence of different types of abuse and the reinforcement or creation of social

inequalities. The growing engagement of individuals in the sports reality, whether as sportspersons or simple fans, sometimes removes the capacity for critical analysis of sports. Therefore, the promotion of the sociological awareness in students allows them to create a sustained perspective but, at the same time, a relatively distant awareness.

3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

A metodologia a adoptar englobará a exposição por parte do docente dos conteúdos programáticos. Porém, para a aquisição destes saberes pelos estudantes, é indispensável um investimento no estudo e na pesquisa das temáticas tratadas. Assim, a metodologia a adoptar passará também pela resolução de trabalhos práticos em grupo.

Processo de Avaliação:

Avaliação contínua

Existirão as seguintes componentes:

2 testes escritos – 40% da nota final

Trabalhos de grupo – 60% da nota final

Todos os alunos deverão assistir a 75% das aulas lecionadas

Avaliação por exame final

Consiste num teste escrito sobre todos os conteúdos programáticos

3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

The adopted methodology will comprise the presentation of the syllabus by the teacher. However, in order for students to acquire this knowledge, it is essential to spend time studying and researching the themes taught. Thus, the methodology will also comprise the resolution of practical works in group.

Process of evaluation:

Continuous evaluation

The following components will take place:

2 written tests – 40% of the final grade

Group works – 60% of the final grade

Each student must attend at least 75% of the classes taught

Evaluation through final exam

It consists on a written test on the entire syllabus

3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

Os objetivos da presente UC centram-se nos vários domínios de investigação e intervenção associados à Sociologia do desporto e que resultam da compilação de várias reflexões críticas e pesquisas empíricas realizadas. Deste modo, as metodologias de ensino centram-se na apresentação da evidência empírica mais recente assim como na criação de espaços de discussão/debate o que contribuirá para um melhor conhecimento da realidade teórica-empírica baseada nos contextos de investigação e intervenção. Também, no âmbito da sua avaliação, os alunos terão a oportunidade de elaborar trabalhos de natureza empírica, onde poderão demonstrar o conhecimento adquirido e serem capazes de expor com clareza esses conhecimentos. As metodologias de ensino propostas pretendem combinar os conteúdos apresentados e o trabalho de pesquisa efetuado por parte dos alunos.

3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The objectives of the CU focus on several domains of research and intervention associated with the Sociology of Sports that result from the compilation of several critical considerations and empirical researches performed. Thus, the teaching methodologies focus on the presentation of the most recent empirical evidence, as well as on the creation of spaces for discussion/debate, which will contribute to a better understanding of the theoretical and empirical reality based on research and intervention contexts. In the scope of their evaluation, students will also have the opportunity to develop empirical works in order to show the acquired knowledge and clearly present this knowledge. The proposed teaching methodologies intend to combine the contents presented and the research work made by students.

3.3.9. Bibliografia principal:

Coakley, J. (1997). Sport in society – issues and controversies (6ª ed.) St. Louis, Toronto, Londres: The C.V.Mosby Company.

Coakley, J., & Dunning, E. (2000). Handbook of Sport Studies. London: Sage.

Elias, N.; Dunning, E. (1992). A busca da excitação. Lisboa: Difel.

Hargreaves, J. (1994). Sporting females – critical issues in the history and sociology of women's sports. Londres e Nova York: Routledge.

Houlihan, B. (2003). Sport & society – a student introduction. Londres: Sage Publications.

Jarvie, G. (2006). *Sport, culture and society*. Londres e Nova York: Routledge
 Malcolm, D. (2012). *Sport and sociology*. Abingdon: Routledge
 Waddington, I, Loland, S., & Skirstad, B. (2006). *Pain and Injury in Sport*. London e New York: Routledge.
 Pinheiro, M. C., Pimenta, N., Resende, R., & Malcolm, D. (2012). *Gymnastics and child abuse: an analysis of former international Portuguese female artistic gymnasts*. *Sport, Education and Society*, 1-16

Mapa IV - Gestão e Marketing Desportivo

3.3.1. Unidade curricular:

Gestão e Marketing Desportivo

3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Ricardo Manuel de Mariz Roseira de Almeida Cayolla

3.3.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

<sem resposta>

3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Marketing: Compreender a evolução do conceito de marketing e identificar as vantagens da adopção do marketing nas organizações. Compreender os principais conceitos que compõem esta ciência social. Entender o ciclo de planeamento, organização, implementação e controlo em marketing. Descrever, classificar e analisar as estratégias e ações que as organizações podem levar a cabo a fim de alcançar os objetivos propostos. Enquadrar o marketing no desporto.
Comunicação e imagem: Enquadrar teoricamente a comunicação. Adquirir noções sobre marcas institucionais e de consumo. Compreender os fundamentos do planeamento estratégico de comunicação e imagem. Desenvolver a capacidade de realização de um plano estratégico e operacional de comunicação e imagem, intimamente ligado ao desporto e ao treinador desportivo.

3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

Marketing: Understand the evolution of the marketing concept and identify the benefits of adopting marketing in organisations. Understand the key concepts that make up this social science. Understand the cycle of planning, organisation, implementation and control in marketing. Describe, classify and analyse the strategies and actions that organisations can carry out in order to achieve the proposed objectives. Framing marketing in sport.
Communication and image: Framing communication theoretically. Acquire knowledge about institutional and consumer brands. Understand the fundamentals of the strategic planning of communication and image. Develop the ability to conduct a communication and image strategic and operational plan, closely linked to sport and to the sports coach.

3.3.5. Conteúdos programáticos:

Marketing: identificar a perspectiva filosófica, perceber a teoria de marketing e entender a evolução do marketing. O conceito de marketing desportivo e as suas diferentes vertentes.
Comunicação e imagem: conceito, processo comunicacional, princípios.
A relação do desporto com o meios de comunicação. Os planos de comunicação, os meio de relações públicas e a rede de comunicação interna e externa no desporto.
O discurso e a imagem do treinador desportivo.

3.3.5. Syllabus:

Marketing: identify the philosophical perspective, understand the marketing theory and understand the evolution of marketing. The concept of sports marketing and its different aspects.
Communication and image: concept, communicational process, principles.
The relationship of sport with the media. The communication plans, the public relations means and the internal and external communication network in sport.
The discourse and the image of the sports coach.

3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

A presente unidade curricular pretende dotar os alunos de conhecimentos de marketing, comunicação e imagem de uma forma geral e da sua significativa importância no mundo atual, com especial aprofundamento ao nível do treino e do treinador desportivo. Consideramos fundamental que o professor assumo o papel de orientador e facilitador da aprendizagem, utilizando metodologias ativas e

participativas, que favoreçam a construção do conhecimento através da interação com o meio. De forma a serem eficazes, os treinadores necessitam de reconhecer (diagnosticar) as necessidades e interesses, refletir sobre as suas próprias capacidades profissionais como treinadores de forma a ir de encontro a esses requerimentos, melhorar o conhecimento pessoal e depois desenhar intervenções pedagógicas apropriadas sob a forma de estratégias, planeamentos e ações concretas. De acordo com os fatores contextuais o futuro treinador deve ter em linha de conta a profunda dependência do meio em que está inserido sabendo idealizar um plano de marketing, saber comunica-lo e ter o controlo da imagem respetiva.

3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

This curricular unit aims to provide students with knowledge on marketing, communication and image in general, and their significant importance in today's world, with particular emphasis at the level of coaching and the sports coach. We believe that it is crucial that the teacher assumes the role of tutor and facilitator of learning, using active and participatory methodologies that favour the construction of knowledge through the interaction with the environment.

In order to be effective, coaches need to recognise (diagnose) the needs and interests, reflect on their own professional skills as coaches in order to meet these requirements, improve personal knowledge and then draw appropriate pedagogical interventions in the form of strategies, planning and concrete actions. In accordance with the contextual factors, the future coach should take into account the profound dependence of the environment in which he/she is inserted, knowing how to draw out a marketing plan, how to communicate it and having control over the respective image.

3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

A lecionação da presente UC será apoiada em exposições teóricas sobre as matérias constantes do programa apelando e fomentando a discussão crítica por parte dos alunos. Essa discussão versará temas atuais e que apelem à compreensão crítica da matéria. Serão solicitados a elaboração de trabalhos sobre temas previamente definidos e que impliquem pesquisa documental, a análise e interpretação de situações reais ocorridas no contexto. A avaliação decorre da realização de um trabalho de grupo e sua apresentação sobre uma temática proposta (40%) e de um teste escrito (60%).

3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

The teaching of this CU will be supported by theoretical presentations on the subjects listed in the programme calling for and encouraging critical discussion on the part of students. This discussion will include current issues that appeal to the critical understanding of the subject matter. We will require the preparation of works on previously defined themes that involve document research, the analysis and interpretation of real situations that have occurred in the context. The evaluation will be made on the completion of a group work and its presentation on a proposed theme (40%) and on a written test (60%).

3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

A exposição teórica dos conteúdos abordados, aos quais se adicionarão reflexões críticas sobre casos atuais permitirá ao aluno e futuro profissional uma reflexão crítica e aprofundada sobre a sua futura intervenção pedagógica. Esta deverá nortear-se nomeadamente através do desenvolvimento, no exercício profissional, de competências de marketing, comunicação e imagem. A realização de um trabalho solicitará aos alunos a pesquisa e o manuseamento de material relevante para com os objetivos da unidade curricular. A elaboração e apresentação do trabalho fomentará competências de apresentação e comunicação fundamentais para o exercício profissional.

3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The theoretical presentation of the subjects addressed, to which will be added critical reflections on current cases, will provide the student and future professional with a critical and in depth reflection on his/her future pedagogical intervention. This should be guided in particular through the development, in the professional practice, of skills in marketing, communication and image. The completion of a work will require students to research and handle material relevant to the objectives of the curricular unit. The preparation and presentation of the work will promote skills of presentation and communication that are essential to the professional practice.

3.3.9. Bibliografia principal:

Bagozzi, P. (1975). Marketing as exchange. Journal of Marketing, 39(4), 32–39.

Bagozzi, P., Gopinath, M., & Nyer, U. (1999). The Role of Emotions in Marketing. Journal of the Academy of Marketing Science, 27(2), 184–206.

Doyle, P. (1995). Marketing in the new millennium. European Journal of Marketing, 29(13), 23–41.

- Hunt, S. D. (1992). *For reason and realism in marketing*. *Journal of Marketing*, 56(2), 89–102.
- Kotler, P. (1972). *A generic concept of marketing*. *Journal of Marketing*, 36, 46–54.
- Zinkhan, M., & Williams, C. (2007). *Definition of marketing: An alternative assessment*. *Journal of Public Policy & Marketing*, 26(2), 284–288.

Mapa IV - Ética e Deontologia

3.3.1. Unidade curricular:

Ética e Deontologia

3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Júlia Isabel Coelho Campos Alves de Castro

3.3.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

<sem resposta>

3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Identificar e interpretar conceitos de ética, moral, deontologia, fair-play e sportsman; Identificar problemas e dilemas éticos e tomadas de decisão; Introduzir e analisar os conceitos elencados no Manual do Plano Nacional de Ética no Desporto; Perspetivar a intervenção do treinador numa postura de agente de transformação qualitativa dos praticantes. Situar a formação dos treinadores no âmbito adequado do processo nacional do desenvolvimento desportivo.

Competências:

Ser capaz salvaguardar os mais elevados valores éticos da prática desportiva; Valorizar o espírito desportivo em todos os ambientes e circunstâncias de prática desportiva; Adotar boas práticas profissionais, eticamente fundadas, no âmbito do treino desportivo; Assumir atitudes e comportamentos que dignifiquem os diferentes atores presentes no desporto; Ser capaz de identificar situações concretas do treino e da competição em que se impõe o respeito pelas normas da deontologia profissional.

3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

Identify and interpret concepts on ethics, moral, deontology, fair-play and sportsmanship; Identify ethical problems and dilemmas in decision-making; Introduce and analyse the concepts set out by the Portuguese National Plan for Ethics in Sports; Envision the intervention of the coach as an agent for the qualitative transformation of sportspersons. Analyse the training of coaches within the appropriate framework of the national process of sporting development.

Competences:

Be able to ensure the highest ethical standards in sports; Promote sportsmanship in all sporting environments and circumstances; Adopt good professional practices, based on ethics, within sports coaching; Adopt attitudes and behaviours that offer dignity to the different sporting actors; Be able to identify specific situations of the coaching and the competition where the compliance with professional ethics standards is necessary.

3.3.5. Conteúdos programáticos:

1. *Conceito de moral, deontologia, fair-play e sportsman*
2. *Ética e deontologia profissional*
3. *O manual do Plano Nacional de Ética no Desporto*
4. *A importância da formação de treinadores como factor de desenvolvimento desportivo*
 - a. *A realidade desportiva em Portugal*
 - b. *A importância e necessidade da formação dos treinadores*
 - c. *O Programa Nacional de Formação de Treinadores*
5. *Ética e deontologia profissional*
 - a. *Os deveres do Treinador*
 - b. *As responsabilidades do Treinador.*
 - c. *A integridade no relacionamento com os outros*
 - d. *Honrar o desporto*
 - e. *Áreas de relacionamento do treinador*
6. *Ser treinador: saber estar e saber ser*
 - a. *O treinador enquanto motivador*
 - b. *Saber ser treinador*
 - c. *Aprender a conhecer, a fazer, a viver na sociedade desportiva, a ser treinador e a saber estar*
7. *Desafios éticos, dilemas e estratégias de resolução*
 - a. *problemas e dilemas éticos provenientes da prática e as tomadas de decisão (nível técnico, legal e ético).*
 - b. *gestão de emoções e sentimentos*

3.3.5. Syllabus:

1. *Moral, deontology, fair-play and sportsmanship concepts;*
2. *Deontology and professional ethics.*
3. *The manual of the Portuguese National Plan for Ethics in Sports*
4. *The importance of the training of coaches as a factor for sporting development*
 - a. *Sports in Portugal*
 - b. *The importance and need of training for coaches*
 - c. *The Portuguese National Programme for Training of Coaches*
5. *Deontology and professional ethics*
 - a. *Duties of a coach*
 - b. *Responsibilities of a coach. Ethical procedures*
 - c. *The integrity in the relationship with others*
 - d. *Honouring sports*
 - e. *Relationship areas of the coach*
6. *To be a coach: how to behave and how to be*
 - a. *The coach as a motivator*
 - b. *How to be a coach*
 - c. *Learn to discover, to do, to live in a sporting society, to be a coach and to behave*
7. *Ethical challenges, dilemmas and resolution strategies*
 - a. *Ethical problems and dilemmas arising from sports and decision-making (from a technical, legal, and ethical standpoint)*
 - b. *Management of emotions and feelings*

3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

Os conteúdos programáticos abordados, visam relacionar o papel do treinador desportivo, e os constantes desafios éticos e deontológicos. Serão debatidas e pesquisadas estratégias de decisão e de resolução de problemas e de conflitos. No contexto desportivo, os valores éticos vão para além do simples respeitar das regras: cobrem as noções de amizade, de respeito pelo outro, igualdade de oportunidades e de espírito desportivo, um modo de pensar, e não simplesmente um comportamento. O papel do treinador desportivo é crucial na formação dos jovens praticantes a diferentes níveis, reforçando desta forma a importância das questões éticas e deontológicas.

Assim se justifica que sejam abordados não apenas conteúdos generalistas, mas também conteúdos que procuram ir ao encontro das necessidades e da realidade específica do treinador desportivo. Procura-se contextualizar as questões éticas no desporto associadas ao papel do treinador, e ao mesmo tempo providenciar um conjunto de saberes práticos, que o auxiliem na resolução de conflitos e dilemas reais. Os conteúdos programáticos têm igualmente em consideração dois fios condutores cruciais para o reconhecimento da formação de treinadores: O Plano Nacional de Ética no Desporto, e os referenciais gerais presentes no Plano Nacional de Formação de Treinadores.

3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The syllabus aims to relate the role of the coach to the constant ethical and deontological challenges. Decision-making strategies and problems, and conflict resolution strategies will be discussed and researched. In a sports context, ethical values go beyond simply complying with the rules: they cover the notions of friendship, respect for others, equality of opportunities, and sportsmanship - it is a way of thinking, not simply a form of behaviour. The role of the coach is seen as crucial to the training of young sportspersons at different levels, by strengthening the importance of ethical and deontological issues. Hence, the importance of discussing not only general contents, but also contents that meet the specific needs and reality of a coach. We seek to place the ethical issues of sports in context, in association with the role of the coach, and to provide a set of practical know-how, in order to help him/her overcome real conflicts and dilemmas. The syllabus also takes into account two common themes that are crucial for the recognition of the training of coaches: the Portuguese National Plan for Ethics in Sports, as well as the general references presented in the Portuguese National Programme for Training of Coaches.

3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Avaliação contínua

Existirão as seguintes componentes:

2 testes escritos – 40% da nota final

Trabalhos de grupo – 60% da nota final

Todos os alunos deverão assistir a 75% das aulas lecionadas

Avaliação por exame final: Consiste num teste escrito sobre todos os conteúdos programáticos.

3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

Continuous evaluation

The following components will take place:

2 written tests – 40% of the final grade

Group works – 60% of the final grade

Each student must attend at least 75% of the given classes

Evaluation through final exam: it consists on a written test on the entire syllabus.

3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

A presente unidade curricular procura desenvolver, elucidar e clarificar o papel pertinente e transversal das questões éticas no treino desportivo e de uma forma mais particular no treinador desportivo. Deste modo, as metodologias de ensino centram-se na apresentação da evidência empírica mais recente assim como na criação de espaços de discussão/debate. Os alunos terão a oportunidade de elaborar trabalhos de natureza empírica, onde poderão demonstrar o conhecimento adquirido e serem capazes de expor com clareza esses conhecimentos. As metodologias de ensino propostas pretendem combinar a exposição de conteúdos e o trabalho de pesquisa efetuado por parte dos alunos.

Nesta unidade curricular pretende-se que os alunos sejam competentes na aplicação prática dos conteúdos teóricos, quando confrontados com contextos reais que impliquem uma tomada de decisão perante várias possibilidades de resolução. Pretende-se que os alunos saibam não só o quê e o porquê, mas também que tenham aptidão para avaliar a situação e decidir. Assim, os alunos aprenderão a agir de acordo com uma matriz baseada em valores morais e éticos, aprendendo a refletir e a tomar decisões sobre os problemas e alternativas propostas, melhorando as suas competências ao aprender a mobilizar os conhecimentos na direção certa e momento apropriado, num equilíbrio entre a razão e a emoção. Para isso, tentar-se-á estimular um processo de diálogo em que todos participem, através da própria experiência e saber. Procurar-se-á garantir o desenvolvimento de capacidades ao 'aplicar em contextos diferentes' os conhecimentos adquiridos, sob influência de diferentes fatores e variáveis.

Assim, as metodologias de ensino pretendem proporcionar a aquisição de competências que capacitem os formandos para o exercício eficaz das práticas exigidas a um treinador com saberes atualizados. De igual forma, pretendem que o aluno saiba atuar em conformidade com os conteúdos vinculados a um comportamento ético. A realização do trabalho prático terá ainda as vantagens de partilha de conhecimentos entre os elementos do grupo, procura de informação externa e, portanto, contacto com a realidade. A sua posterior apresentação e defesa, bem como a capacidade reflexiva e argumentativa sobre o trabalho apresentado por outro grupo da turma, contribuirão de modo decisivo para o reforço da capacidade de decisão ética que se considera essencial para a consecução dos objetivos desta Unidade Curricular.

3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

This curricular unit seeks to develop and clarify the ample and relevant role of ethical issues in sports coaching and, in particular, in the coach. Thus, the teaching methodologies focus on the presentation of the most recent empirical evidence, as well as the creation of discussion and debate forums. Students will have the opportunity to develop empirical works in order to show the acquired knowledge and clearly present this knowledge. The proposed teaching methodologies intend to combine the presentation of contents and the research work made by students.

In this curricular unit, we intend for students to be able to put the theoretical contents into practice, when faced with real contexts that imply making a decision amongst several possibilities of resolution. We intend for students to be able to know the what and why, but also to evaluate the situation and decide.

Therefore, students will learn how to act according to a matrix of moral and ethical values, by reflecting and making decisions on the proposed problems and alternatives, which will improve their skills by learning how to use their knowledge in the right direction and at the appropriate moment, with a balance between reason and emotion. To that end, we will try to trigger a participative dialogue process, through their own experience and knowledge. We intend to ensure the development of their skills, by applying the acquired knowledge in different contexts, under different factors and variables.

Therefore, the teaching methodologies intend to facilitate the acquisition of skills in order to enable students to effectively exercise the practices of a permanently up to date coach. Likewise, they intend for students to know how to act in accordance with the guidelines of an ethical behaviour. The development of a practical work offers the advantages of knowledge sharing between the elements of the groups, research of external information and, therefore, contact with the reality. Its subsequent presentation and defence, as well as the students' reflective and argumentative abilities about the other presented works in class will make a decisive contribution for the strengthening of the ability to make an ethical decision that we consider essential for the achievement of the objectives of this curricular unit.

3.3.9. Bibliografia principal:

Adelino, J., Gonçalves, C., Horta, L., Mariovet, S., Santos, A., Serpa, S., . . . Weiss, O. (2006). Ética e Fair Play, Novas Perspectivas, Novas Exigências (J. Godinho & I. Gordilho, Trans.). Oeiras: Confederação do Desporto de Portugal.

IOC Ethics Commission. (2012). Ethics at the Games of the XXX Olympiad in London Betting on the Olympic Games. Londres: Comité Olímpico Internacional.

Juventude, S. E. D. (2012). Ética no Desporto - Normas aplicáveis. Lisboa: Governo de Portugal.

Lima, J., & Marcolino, P. (2012). Manual Plano Nacional de Ética no Desporto. Lisboa: IPDJ.

Sobral, C. (2013). Ética, Deontologia e Fair Play no Desporto. Jurismat, 2, 275.

Mapa IV - Inglês**3.3.1. Unidade curricular:***Inglês***3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respectivas horas de contacto na unidade curricular:***Sónia Maria dos Santos L. R. Pinheiro Harry Leite***3.3.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:***<sem resposta>***3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):***Objetivos ao nível da Língua Inglesa:**Desenvolver a capacidade de comunicação oral e escrita; Melhorar as técnicas específicas de comunicação e de expressão; Aperfeiçoar e consolidar o conhecimento geral; Dotar os alunos de conhecimentos ao nível de expressões associadas ao desporto e ao treino desportivo.**Competências ao nível da Língua Inglesa:**Ser capaz de elaborar uma comunicação oral e escrita coerente e gramaticalmente correta; Ser capaz de aplicar técnicas específicas de comunicação e de expressão; Ser capaz de aplicar a Língua Inglesa em contextos socioculturais variados e em contextos específicos relacionados com o desporto e o treino desportivo***3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):***Objectives at the level of the English language:**Develop oral and written communication skills; Improve specific techniques of communication and expression; Refine and consolidate general knowledge; Provide students with knowledge about language expressions related to sports and sports coaching.**Competences at the level of the English language:**Be able to express himself/herself in a coherent and grammatically correct way, both orally and in writing; Be able to apply specific techniques of communication and expression; Be able to use the English language in different sociocultural contexts as well as in specific contexts related with sports and sports coaching.***3.3.5. Conteúdos programáticos:***Conteúdos Temáticos: A Língua Inglesa no Quotidiano Sócio Profissional do Treino Desportivo;**Correspondência Formal/ Profissional; Formulários; Curriculum Vitae; Entrevista**A Língua Inglesa e o treino desportivo: Tradução de artigos de revistas relacionadas com a área.**Formulação/ Composição de Projetos Individuais em Língua Inglesa.**Conteúdos Gramaticais: Tempos verbais; Verbos modais; Verbos com preposição; substantivos com preposição; artigos; conjunções.***3.3.5. Syllabus:***Thematic contents: The English language in the socio-professional daily life of sports coaching;**Formal/professional correspondence; Forms; Curriculum Vitae; Interview.**The English language and sports coaching: translation of journal articles related to the area.**Formulation/composition of individual projects in English.**Grammar contents: verb tenses; modal verbs; verbs with prepositions; nouns with prepositions; articles; conjunctions.***3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:***Na sociedade contemporânea, a língua Inglesa tem-se revelado como uma ferramenta de comunicação cada vez mais universal. Desta forma, o domínio da Língua Inglesa revela-se pertinente não apenas numa vertente científica, mas também numa vertente profissional.**O desporto, é um fenómeno eminentemente social inserido num processo crescente de globalização e como tal, a presença da língua Inglesa está igualmente cada vez mais difundida. Assim, os conteúdos temáticos e gramaticais abordados na disciplina de Inglês, procuram ir ao encontro das necessidades concretas e efetivas dos diferentes atores envolvidos no desporto e no treino desportivo. Os conteúdos abordados contemplam questões relacionadas com o desenvolvimento gramatical, privilegiando o domínio de um léxico variado e dos diferentes tempos verbais. Por outro lado, os conteúdos*

programáticos abordados visam privilegiar o ensino, a aprendizagem e o treino da língua Inglesa em contextos semelhantes ao do desportivo.

3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

In the contemporary society, the English language has proved to be an increasingly universal communication tool. Therefore, a good command of English is particularly relevant not only from a scientific point of view, but also from a professional perspective.

Sports are eminently a social phenomenon, integrated into a growing globalisation process, and, as such, the presence of the English language is increasingly widespread. Therefore, the thematic and grammar contents discussed in the curricular unit of English seek to address the specific and effective needs of the different actors involved in sports and sports coaching. The contents comprise several issues related to grammar development, putting an emphasis on the command of a diverse lexicon and of the different verb tenses. On the other hand, the syllabus favours teaching, learning and training of the English language in contexts that are similar to that of sports.

3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

A metodologia a adoptar englobará a apresentação oral e escrita, por parte do docente, dos conteúdos programáticos. Ao longo das aulas serão disponibilizados textos (em formato escrito e áudio) em Inglês.

Será trabalhada a capacidade de leitura dos alunos e a conversão de conteúdo áudio em texto. De igual forma, serão disponibilizadas diversas temáticas, segundo as quais os alunos deverão criar conteúdos explicativos e críticos. Porém, para a aquisição de saberes pelos estudantes, é indispensável um investimento no estudo, bem como a aplicação prática da língua Inglesa. A metodologia a adoptar passará também, pela apresentação de trabalhos de grupo em Inglês.

Avaliação contínua: 2 testes escritos – 40% da nota final; Trabalhos de grupo – 60% da nota final. Todos os alunos deverão assistir a 75% das aulas lecionadas.

Avaliação por exame final consiste num teste escrito e oral sobre todos os conteúdos programáticos.

3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

The adopted methodology will comprise the oral and written presentation of the syllabus by the teacher. Throughout the classes, the teacher will provide texts in English (in written and audio formats). We will work on the reading ability of students, as well as the ability to convert audio into text. Likewise, several themes will be addressed, through which students should create critical and explanatory contents.

However, so that students may acquire knowledge, it is essential to spend time studying and applying the English language in practical contexts. The methodology will also comprise the presentation of group works in English.

Continuous evaluation: 2 written tests – 40% of the final grade; Group works – 60% of the final grade. Each student must attend at least 75% of the given classes.

The evaluation through final exam consists on a written and oral test on the entire syllabus.

3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

Através das metodologias de ensino apresentadas, será dada primazia à utilização correta e coerente da língua Inglesa em contextos práticos e o mais aproximados possível à realidade desportiva. Assim, os alunos poderão melhorar não apenas os seus conhecimentos gerais ao nível do Inglês, mas também, conteúdos mais específicos do contexto desportivo. As metodologias de ensino procuram igualmente que os alunos testem constantemente os seus conhecimentos, e dessa forma, criar uma espiral de trabalho em que estes procurem superar-se a si próprios. Desta forma, as metodologias de ensino abrangem a exposição teórica de conteúdos, mas centram-se no potenciar da capacidade efetiva dos alunos em comunicar escrita e oralmente em Inglês, num contexto prático e coerente com o fenómeno desportivo.

3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

Through these teaching methodologies, emphasis will be placed on the correct and coherent use of the English language in practical contexts, as close to the sporting contexts as possible. Therefore, students may improve not only their general knowledge on English, but also discover more specific contents related to the sporting context. The teaching methodologies also intend for students to constantly test their own knowledge, thus creating a spiral of work where they could reach self-improvement. This way, the teaching methodologies cover the theoretical presentation of contents, but they focus on the student's effective ability to communicate in English, both orally and in writing, in a practical context that is coherent with the sporting phenomenon.

3.3.9. Bibliografia principal:

Duckworth, M. (2006) Essential Business Grammar and Practice, Elementary to Pre-intermediate, Oxford University Press

Emerson, P. (2006) Essential Business Grammar Builder for class and self-study, Macmillan
Esteras, S. (1996) Infotech - English for Computers Users, Cambridge University Press
Gore, S., Smith, G. (2007) English for Socializing, Oxford University Press
Grant, D., Hudson, J. (2009) Business Result, Student's Book, Oxford University Press
Jones, L., Alexander, R. (1997) New International Business English. Cambridge University Press
Naunton, J. (2005) Profile 2, Cambridge, Oxford University Press

Mapa IV - Modalidade Desportiva de Especialização I - Andebol

3.3.1. Unidade curricular:

Modalidade Desportiva de Especialização I - Andebol

3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

António Paulo Vieira Sá Marques Oliveira

3.3.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

<sem resposta>

3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Objetivos: i) Desenvolver conhecimento sobre a caracterização do jogo, da etapa maturo, e regulamentos; ii) Compreender as técnicas de intervenção pedagógica no ensino do andebol.

Competências: O aluno deve: i) descrever e identificar a etapa maturo; ii) interpretar as regras de jogo; iii) identificar e descrever as técnicas de intervenção pedagógica, as suas interdependências e as consequências práticas.

3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

Objectives: i) Develop knowledge on the characterisation of the game, the mature stage and regulations; ii) Understand the pedagogical intervention techniques in the teaching of handball.

Competences: The student must: i) describe and identify the mature stage; ii) interpret the rules of the game; iii) identify and describe the pedagogical intervention techniques, their interdependencies and practical consequences.

3.3.5. Conteúdos programáticos:

Caracterização da Etapa Maturo

Andebol de 7

Jogo Reduzido em Campo Normal

Jogo Formal

Manipulação da Bola

Remate

Passe

Receção

Desmarcação

Fintas

Mudanças de trajetória

Defesa individual

Defesa em 2 linhas

Treino de Guarda-redes

Treino integrado

Regras de jogo: Aprofundamento; Atualização

Técnicas de intervenção pedagógica: Feedback pedagógico; Instrução; Gestão

3.3.5. Syllabus:

Characterisation of the mature stage

Seven-player handball

Reduced game in normal field

Formal game

Handling of the ball

Shooting

Passing

Receiving

Cutting away

Feints

Changes of trajectory

Individual defence
Two-line defence lines
Goalkeeper training
Integrated training
Rules of the game: deepening and updating
Pedagogical intervention techniques: pedagogical feedback; instruction; management

3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

Tomamos a caracterização do jogo e da etapa maturo para o atleta de andebol como ponto de partida desta Unidade Curricular para estabelecer os princípios estruturantes de modo a garantir um conhecimento das necessidades nesta etapa e competências suficientes para aplicação desses conhecimentos. Estão previstos, de modo contextualizado, momentos teóricos abordando de forma aprofundada o regulamento da modalidade e regulamentos específicos de provas. Em contexto teórico-prático, serão identificadas as características específicas desta etapa, nomeadamente através da caracterização das especificidades técnicas e relação grupal entre jogadores, que dê resposta a esta etapa. As técnicas de intervenção pedagógica, nomeadamente o feedback pedagógico, a instrução e a gestão, permitem dar resposta à necessidade da sua compreensão, que permita ao aluno identificar e descrever estas técnicas de intervenção pedagógica, as suas interdependências e as consequências práticas. Desta forma será possível ao aluno, no final desta Unidade Curricular, perceber as características fundamentais da etapa maturo e da sua intervenção, para que possa nas Unidades Curriculares posteriores, adquirir as competências para o exercício prático da atividade de treinador.

3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

We take the characterisation of the game and the mature stage for the handball athlete as the starting point for this Curricular Unit to establish the structuring principles in order to ensure an understanding of the needs in this stage and sufficient competences to apply this knowledge. There will be included, in a contextualised manner, theoretical moments addressing in depth the regulation of the sporting discipline and the specific regulations of competitions. In a theoretical and practical context, the specific characteristics of this stage will be identified, namely through the characterisation of the technical specificities and the group relationship among the players, to respond to this stage. The pedagogical intervention techniques, namely pedagogical feedback, instruction and management, allow to satisfy the need of their understanding, in order to allow the student to identify and describe these pedagogical intervention techniques, their interdependencies and practical consequences. Therefore, the student will be able to understand, at the end of the Curricular Unit, the essential characteristics of the mature stage and of his/her intervention, so that he/she can acquire competences in further Curricular Units for the practical exercise of the coaching activity.

3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

A metodologia de ensino basear-se-á na conceção/realização de aulas de carácter eminentemente teórico-prático, promovendo um envolvimento ativo do aluno nas tarefas propostas. O domínio dos conteúdos a abordar será reforçado pela previsão de momentos oportunos de esclarecimento/aprofundamento teórico. O portal institucional, enquanto ferramenta privilegiada de disponibilização de documentação de apoio, e meio complementar de comunicação e esclarecimento de dúvidas, para com os alunos. A avaliação contínua (participação dos alunos em 75% das aulas) é composta i) componente prática (3 momentos de avaliação, através da realização de trabalhos práticos) com uma ponderação de 75% para a nota final, sendo que a participação, a assiduidade e a pontualidade constam dos 75% definidos; e ii) componente teórica (teste teórico) com uma ponderação de 25% para a nota final. A avaliação final é composta por um exame, com uma ponderação de 100% para a nota final.

3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

The teaching methodology will be based on theoretical and practical classes, promoting an active involvement of the student in the proposed tasks. The command of the syllabus to be addressed will be strengthened by the provision of opportune moments of theoretical clarification/study. The institutional portal, as a privileged tool for providing supporting documentation, and as an additional means of communication and clarification of doubts for the students. The continuous evaluation (participation of students in 75% of classes) is comprised of i) a practical component (3 moments of evaluation, through the completion of practical work) with a weighting of 75% on the final grade, being that participation, attendance and punctuality are contained in the 75% defined; and ii) a theoretical component (theoretical test) with a weighting of 25% on the final grade. The final evaluation consists of an exam with a weighting of 100% on the final grade.

3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

A Unidade Curricular está conceptualizada de modo a levar os alunos a desenvolverem, do ponto de vista teórico-prático, conhecimentos e aptidões de ensino dos fundamentos do jogo ao nível da etapa maturo. Assim, em contexto teórico-prático (com situações simuladas em vídeo) pretende-se que o aluno aprofunde os seus conhecimentos relativamente aos regulamentos específicos e que consiga interpretar e aplicar estas. Serão abordadas as questões da caracterização da etapa maturo, onde se pretende que o aluno consiga relacionar esta com as etapas anteriores (inicial e elementar), através de ações práticas, procurar-se-ão fornecer os fundamentos dos aspetos técnico-táticos individuais, grupais e coletivos que condicionam a aprendizagem nestas idades. O aluno terá de se compreender os diferentes conteúdos específicos da etapa. Em contexto teórico-prático também e procura que o aluno consiga identificar e descrever as técnicas de intervenção pedagógica, as suas interdependências e as consequências práticas, assim, no sentido de responder aos objetivos de aprendizagem o aluno terá de na realização de um trabalho escrito e em situação prática analisar e interpretar situações reais ocorridas no jogo de andebol e identificar a natureza e função de cada um dos fatores de suporte à eficácia de intervenção pedagógica no andebol.

3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The Curricular Unit is conceptualised in such a way as to lead the students to develop, from a theoretical and practical point of view, knowledge and skills for teaching the fundamentals of the game at the level of the mature stage. Thus, in a theoretical and practical context (with simulated situations on video) we aim for students to deepen their knowledge regarding specific regulations and the capacity of interpreting and applying those regulations. The questions of characterisation of the mature stage will be addressed, where we intend the student to be able to relate this stage with the previous stages (initial and elementary), through practical actions. We will provide the fundamentals of the individual, group and collective technical and tactical aspects that condition the learning in these ages. The student must be able to understand the different specific contents of the stage. In a theoretical and practical context, we also intend the student to be able to identify and describe the pedagogical intervention techniques, their interdependencies and practical consequences; therefore, in the sense of responding to the learning objectives, the student must analyse and interpret real situations occurred in an handball game through a written work and identify the nature and the function of each of the support factors to the efficiency of the pedagogical intervention in handball.

3.3.9. Bibliografia principal:

Antón, J., Chiroso, L., Ávila, F., Oliver, J., & Sosa, P. (2002). Alternativas Y Factores para la Mejora del Aprendizaje. Madrid: Ed. Gymnos.
Arraya, M., & Sequeira, P. (2012). Andebol: Um caminho para o alto rendimento. Lisboa: Visão e Contextos.
Barcnas, D., & Dios, J. (1991). Balonmano, Técnica y Metodología. Madrid: Editorial Gymnos.
Oliveira, F. J. (1995). Ensinar o Andebol. Porto: Campo das Letras.
Pinaud, P., & Díez, E. (2010). Percepcion y creatividad en el proceso de aprendizaje del balonmano. Sevilla: Stonberg Editorial.
Ribeiro, M. (2014). Andebol, Construir o futuro. Edição de autor.
Ribeiro, M., & Volossovitch, A. (2008). Andebol, O ensino do Andebol dos 11 aos 14 anos. Lisboa: FMH Edições.

Mapa IV - Modalidade Desportiva de Especialização II - Andebol

3.3.1. Unidade curricular:

Modalidade Desportiva de Especialização II - Andebol

3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

António Paulo Vieira Sá Marques Oliveira

3.3.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

<sem resposta>

3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Objetivos: i) Desenvolver conhecimento sobre os exercícios específicos para a modalidade; ii) Compreender diferentes formas de organização do jogo; iii) Perceber as ações individuais ofensivas da etapa maturo; iv) Compreender as ações do posto específico de guarda-redes.
Competências: O aluno deve: i) identificar e caracterizar os exercícios específicos na etapa maturo; ii) aplicar o jogo reduzido em campo oficial e identificar e caracterizar os princípios de instrução do jogo formal; iii) identificar e selecionar as ações individuais ofensivas consoante o nível dos atletas na etapa maturo; iv) identificar e caracterizar o treino de guarda-redes.

3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

Objectives: i) Develop knowledge on specific exercises for the sporting discipline; ii) Understand different ways of organising the game; iii) Understanding the individual offensive actions of the mature stage; iv) Understand the actions of the specific position of the goalkeeper.

Competences: The student must: i) identify and characterise the specific exercises in the mature stage; ii) apply the reduced game in an official field, and identify and characterise the principles of instruction for the formal game; iii) identify and select the individual offensive actions according to the level of the athletes in the mature stage; iv) identify and characterise the goalkeeper training.

3.3.5. Conteúdos programáticos:

Exercícios, Caracterização: Exercícios gerais; Exercícios específicos; Exercícios específicos competitivos

Jogo: Jogo reduzido em campo oficial (40x20); Jogo formal - Andebol de 7

Ações individuais ofensivas: Manipulação da bola; Domínio da bola

Remate: Remate em apoio (nível avançado); Remate em suspensão (nível avançado); Remate em salto (nível avançado); Remate com oposição em exercício critério

Passe: Passe de ombro; Passe de pulso; Passe com ressalto

Receção: Receção alta, média e baixa; Receção a uma mão

Drible: Drible de progressão (nível avançado); Drible de proteção; Drible associado às fintas

Ações individuais defensivas: Treino de guarda-redes; Posição base; Técnicas de defesa

3.3.5. Syllabus:

Exercises, characterisation: General exercises; Specific exercises; Specific competitive exercises

Game: Reduced game in an official field (40x20); Formal game - Seven-player handball

Individual offensive actions: Handling of the ball; Control of the ball

Shooting: Standstill shot (advanced level); Diving shot (advanced level); Jump shot (advanced level); Shot with opposition in criteria exercise

Passing: Overhead pass; Wrist pass; Bounce pass

Receiving: Upper, half-upper and lower catch; One handed catch

Dribbling: Progression dribble (advanced level); Protection dribble; Dribbling with feints

Individual defensive actions: Goalkeeper training; Basic position; Defence techniques

3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

Tomamos a caracterização do jogo e da etapa maturo para o atleta de andebol como ponto de partida desta Unidade Curricular para estabelecer os princípios estruturantes de modo a garantir um conhecimento das necessidades nesta etapa e competências suficientes para aplicação desses conhecimentos. A caracterização dos exercícios em gerais, específicos e específicos competitivos permitirá ao aluno desenvolver conhecimento sobre os exercícios específicos para a modalidade. A análise aos diferentes aspetos do jogo, seja jogo reduzido em campo oficial (40x20) ou jogo formal de 7x7, possibilitará que o aluno compreenda as diferentes formas de organização do jogo. A aprendizagem das ações individuais ofensivas, como a manipulação da bola, o remate, o passe, a receção e o drible, em contexto aprofundado, permitirá ao aluno perceber e selecionar as ações individuais ofensivas consoante o nível dos atletas na etapa maturo. Por fim, a abordagem ao treino do guarda-redes e à especificidade e importância desta posição no jogo, ajudará o aluno a compreender e as ações deste posto específico do jogo.

3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

We take the characterisation of the game and the mature stage for the handball athlete as the starting point for this Curricular Unit to establish the structuring principles in order to ensure an understanding of the needs in this stage and sufficient competences to apply this knowledge. The characterisation of the general, specific and specific competitive exercises allows the students to develop knowledge on specific exercises in the sporting discipline. The analysis of the different game aspects, whether reduced game in an official field (40x20) or formal game of 7x7, will allow the student to understand the different ways of organising the game. The learning of individual offensive actions, such as the handling of the ball, shooting, passing, receiving and dribbling, in detailed context, will allow the student to understand and select the individual offensive actions according to the level of the athletes in the mature stage. Finally, the approach to the goalkeeper training and to the specificity and importance of this position in the game will help the student to understand the actions of this specific position in the game.

3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

A metodologia de ensino basear-se-á na conceção/realização de aulas de carácter eminentemente teórico-prático, promovendo um envolvimento ativo do aluno nas tarefas propostas. O domínio dos conteúdos a abordar será reforçado pela previsão de momentos oportunos de esclarecimento/aprofundamento teórico. O portal institucional, enquanto ferramenta privilegiada de disponibilização de documentação de apoio, e meio complementar de comunicação e esclarecimento de dúvidas, para com os alunos.

A avaliação contínua (participação dos alunos em 75% das aulas) é composta i) componente prática (3 momentos de avaliação, através da realização de trabalhos práticos) com uma ponderação de 75% para a nota final, sendo que a participação, a assiduidade e a pontualidade constam dos 75% definidos; e ii) componente teórica (teste teórico) com uma ponderação de 25% para a nota final. A avaliação final é composta por um exame, com uma ponderação de 100% para a nota final.

3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

The teaching methodology will be based on theoretical and practical classes, promoting an active involvement of the student in the proposed tasks. The command of the syllabus to be addressed will be strengthened by the provision of opportune moments of theoretical clarification/study. The institutional portal, as a privileged tool for providing supporting documentation, and as an additional means of communication and clarification of doubts for the students.

The continuous evaluation (participation of students in 75% of classes) is comprised of i) a practical component (3 moments of evaluation, through the completion of practical work) with a weighting of 75% on the final grade, being that participation, attendance and punctuality are contained in the 75% defined; and ii) a theoretical component (theoretical test) with a weighting of 25% on the final grade. The final evaluation consists of an exam with a weighting of 100% on the final grade.

3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

A Unidade Curricular está conceptualizada de modo a levar os alunos a desenvolverem, do ponto de vista teórico-prático, conhecimentos e aptidões de ensino dos fundamentos do jogo ao nível da etapa maduro. Assim, em contexto teórico-prático (com situações simuladas em vídeo e de aplicação prática) pretende-se que o aluno aprofunde os seus conhecimentos relativamente aos exercícios de treino, que planifique a utilização de exercícios em consonância com os objetivos e características da etapa maduro. Também neste contexto se desenvolverão competências para que em situação prática o aluno diagnostique quando deverá optar entre o jogo reduzido e o jogo formal, analisando as vantagens e desvantagens da utilização de cada um destes jogos. Em situação fundamentalmente prática, serão fornecidos os fundamentos das ações individuais ofensivas, onde se procura que o aluno identifique a natureza e função de cada uma das ações individuais ofensivas, utilizando-as de forma eficaz. No âmbito do treino do guarda-redes, em situação teórico-prática serão fornecidas ferramentas para que os alunos possam demonstrar e aplicar as técnicas no treino deste posto específico do jogo.

3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The Curricular Unit is conceptualised in such a way as to lead the students to develop, from a theoretical and practical point of view, knowledge and skills for teaching the fundamentals of the game at the level of the mature stage. Thus, in a theoretical and practical context (with simulated situations on video and practical application) we aim for students to deepen their knowledge regarding the training exercises, planning the use of exercises according to the goals and characteristics of the mature stage. In this context, competences will also be developed in order for a student to be able to diagnose, in a practical situation, when he/she should opt between reduced game and formal game, analysing the advantages and disadvantages of using each of these games. In a mainly practical situation, the fundamentals of the individual offensive actions will be provided, where we expect the student to be able to identify the nature and function of each of the individual offensive actions by using them efficiently. In the scope of the goalkeeper training, tools will be given in a theoretical and practical situation so students can show and apply the techniques in training of that specific position in the game.

3.3.9. Bibliografia principal:

Antón, J., Chiroso, L., Ávila, F., Oliver, J., & Sosa, P. (2002). Alternativas Y Factores para la Mejora del Aprendizaje. Madrid: Ed. Gymnos.
Arraya, M., & Sequeira, P. (2012). Andebol: Um caminho para o alto rendimento. Lisboa: Visão e Contextos.
Barcenas, D., & Dios, J. (1991). Balonmano, Técnica y Metodología. Madrid: Editorial Gymnos.
Oliveira, F. J. (1995). Ensinar o Andebol. Porto: Campo das Letras.
Pinaud, P., & Díez, E. (2010). Percepcion y creatividad en el proceso de aprendizaje del balonmano. Sevilla: Stonberg Editorial.
Ribeiro, M. (2014). Andebol, Construir o futuro. Edição de autor.
Ribeiro, M., & Volossovitch, A. (2008). Andebol, O ensino do Andebol dos 11 aos 14 anos. Lisboa: FMH Edições.

Mapa IV - Modalidade Desportiva de Especialização III - Andebol

3.3.1. Unidade curricular:

Modalidade Desportiva de Especialização III - Andebol

3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

António Paulo Vieira Sá Marques Oliveira

3.3.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

<sem resposta>

3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Objetivos: i) Desenvolver conhecimento sobre a tática individual; ii) Compreender as ações coletivas ofensivas; iii) Compreender as ações coletivas defensivas.

Competências: O aluno deve: i) identificar e aplicar meios de treino das fintas, desmarcações e mudanças de trajetória; ii) identificar a natureza e função de cada uma das ações coletivas ofensivas, aplicando-as de forma eficaz; iii) identificar a natureza e função de cada uma das ações coletivas defensivas, aplicando-as de forma eficaz.

3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

Objectives: i) Develop knowledge on individual tactics; ii) Understand offensive collective actions; iii) Understand defensive collective actions.

Competences: The student must: i) identify and apply means of training feints, cutting away and changes of trajectory; ii) identify the nature and function of each of the offensive collective actions, applying them in an effective manner; and iii) identify the nature and function of each of the defensive collective actions, applying them in an effective manner.

3.3.5. Conteúdos programáticos:

*Tática individual
Desmarcação
Em sistemas defensivos individuais
Fintas
Contra sistemas defensivos individuais
Mudanças de trajetória
Contra sistemas defensivos individuais
Ações coletivas ofensivas
Bloqueio
Ecrã
Construção de Movimentações
Transição defesa / ataque
Ações coletivas defensivas
Bloco
Deslizamentos
Trocas defensivas
Transição ataque / defesa
Trabalho conjunto entre a defesa e o Guarda - Redes*

3.3.5. Syllabus:

*Individual tactics
Cutting away
In individual defensive systems
Feints
Against individual defensive systems
Changes of trajectory
Against individual defensive systems
Offensive collective actions
Blocking
Screening
Creating moves
Defence/attack transition
Defensive collective actions
Blocking
Sliding
Defensive exchanges
Attack/defence transition
Joint work between the defence and the goalkeeper*

3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

Tomamos a caracterização do jogo e da etapa maturo para o atleta de andebol como ponto de partida desta Unidade Curricular para estabelecer os princípios estruturantes de modo a garantir um conhecimento das necessidades nesta etapa e competências suficientes para aplicação desses conhecimentos. A abordagem à desmarcação, fintas e mudanças de trajetória em situações de sistemas defensivos individuais, permite responder aos objetivos em termos da tática individual específicos desta etapa de aprendizagem. A análise das situações coletivas ofensivas, nomeadamente bloqueio, ecrã, a construção de movimentações e a transição defesa / ataque, permitirá responder ao segundo objetivo, de compreensão das ações coletivas ofensivas. A análise das situações coletivas defensivas, nomeadamente bloco, deslizamentos, trocas defensivas, transição ataque / defesa e o trabalho conjunto entre a defesa e o guarda-redes, permitirá responder ao segundo objetivo, de compreensão das ações coletivas defensivas. O conhecimento e compreensão destes comportamentos, possibilitará que o aluno compreenda as diferentes formas de organização do jogo, promovendo uma capacidade de organização do treino, de forma a dar resposta à formação de atletas nesta etapa de formação.

3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

We take the characterisation of the game and the mature stage for the handball athlete as the starting point for this Curricular Unit to establish the structuring principles in order to ensure an understanding of the needs in this stage and sufficient competences to apply this knowledge. Addressing cutting away, feints and changes of trajectory in situations of individual defensive systems, allows us to respond to the objectives in terms of the individual tactics specific to this stage of learning. The analysis of offensive collective situations, in particular blocking, screening, creating moves and defence/attack transition, will allow us to address the second objective, namely understanding the offensive collective actions. The analysis of the defensive collective situations, in particular blocking, sliding, defensive exchanges, attack/defence transition and joint work between the defence and the goalkeeper, will allow us to address the second objective, namely understanding the defensive collective actions. The knowledge and understanding of these behaviours will allow the student to understand the different ways of organising the game, promoting a capacity of organisation of the training in order to address the training of athletes in this stage of training.

3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

A metodologia de ensino basear-se-á na conceção/realização de aulas de carácter eminentemente teórico-prático, promovendo um envolvimento ativo do aluno nas tarefas propostas. O domínio dos conteúdos a abordar será reforçado pela previsão de momentos oportunos de esclarecimento/aprofundamento teórico. O portal institucional, enquanto ferramenta privilegiada de disponibilização de documentação de apoio, e meio complementar de comunicação e esclarecimento de dúvidas, para com os alunos. A avaliação contínua (participação dos alunos em 75% das aulas) é composta i) componente prática (3 momentos de avaliação, através da realização de trabalhos práticos) com uma ponderação de 75% para a nota final, sendo que a participação, a assiduidade e a pontualidade constam dos 75% definidos; e ii) componente teórica (teste teórico) com uma ponderação de 25% para a nota final. A avaliação final é composta por um exame, com uma ponderação de 100% para a nota final.

3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

The teaching methodology will be based on theoretical and practical classes, promoting an active involvement of the student in the proposed tasks. The command of the syllabus to be addressed will be strengthened by the provision of opportune moments of theoretical clarification/study. The institutional portal, as a privileged tool for providing supporting documentation, and as an additional means of communication and clarification of doubts for the students. The continuous evaluation (participation of students in 75% of classes) is comprised of i) a practical component (3 moments of evaluation, through the completion of practical work) with a weighting of 75% on the final grade, being that participation, attendance and punctuality are contained in the 75% defined; and ii) a theoretical component (theoretical test) with a weighting of 25% on the final grade. The final evaluation consists of an exam with a weighting of 100% on the final grade.

3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

A Unidade Curricular está conceptualizada de modo a levar os alunos a desenvolverem, do ponto de vista teórico-prático, conhecimentos e aptidões de ensino dos fundamentos do jogo ao nível da etapa maturo. Assim, em contexto teórico-prático (com situações simuladas em vídeo e de experimentação prática) pretende-se que o aluno aprofunde os seus conhecimentos relativamente à tática individual e às ações coletivas ofensivas e defensivas. Acrescido pretende-se que o aluno planifique sessões de treino e microciclos no sentido de responder às necessidades de formação na etapa. Esta aplicação prática poderá melhorar o conhecimento do aluno relativamente à tática individual da modalidade. Com a mesma metodologia de ensino (experimentação prática, vídeo e aplicação do conhecimento no planeamento de exercícios, sessões de treino e microciclos), pretende-se dar resposta às necessidades de identificar a natureza e função de cada uma das ações coletivas ofensivas e defensivas aplicando-as de forma eficaz, consoantes o nível dos atletas na etapa maturo.

Também será explorada a vertente expositiva, mas procurando que o conhecimento se desenvolva por uma descoberta guiada do próprio aluno.

3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The Curricular Unit is conceptualised in such a way as to lead the students to develop, from a theoretical and practical point of view, knowledge and skills for teaching the fundamentals of the game at the level of the mature stage. Thus, in a theoretical and practical context (with simulated situations on video and practical experimentation) we aim for student to deepen their knowledge regarding individual tactics and offensive and defensive collective actions. Moreover, we aim for students to plan training sessions and microcycles to address the training needs in this stage. This practical application can improve the knowledge of the students regarding the individual tactics of the sporting discipline. With the same teaching methodology (practical experimentation, video, and application of knowledge in planning exercises, training sessions and microcycles), we aim to address the needs to identify the nature and function of each offensive and defensive collective action, applying them effectively according to the level of the athletes in the mature stage.

3.3.9. Bibliografia principal:

Antón, J., Chiroso, L., Ávila, F., Oliver, J., & Sosa, P. (2002). Alternativas Y Factores para la Mejora del Aprendizaje. Madrid: Ed. Gymnos.
Arraya, M., & Sequeira, P. (2012). Andebol: Um caminho para o alto rendimento. Lisboa: Visão e Contextos.
Barcnas, D., & Dios, J. (1991). Balonmano, Técnica y Metodología. Madrid: Editorial Gymnos.
Oliveira, F. J. (1995). Ensinar o Andebol. Porto: Campo das Letras.
Pinaud, P., & Díez, E. (2010). Percepcion y creatividad en el proceso de aprendizaje del balonmano. Sevilla: Stonberg Editorial.
Ribeiro, M. (2014). Andebol, Construir o futuro. Edição de autor.
Ribeiro, M., & Volossovitich, A. (2008). Andebol, O ensino do Andebol dos 11 aos 14 anos. Lisboa: FMH Edições.
Torres, G., Crespo, R. (2010). Balonmano: Contraataque: guía práctica de ejercicios para el juego de transición (2010). Coruña: Editora SaDeGa.

Mapa IV - Modalidade Desportiva de Especialização IV - Andebol

3.3.1. Unidade curricular:

Modalidade Desportiva de Especialização IV - Andebol

3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

António Paulo Vieira Sá Marques Oliveira

3.3.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

<sem resposta>

3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Objetivos: i) Conhecer as diferentes fases do jogo e compreender as interações entre as mesmas; ii) Desenvolver conhecimento sobre os sistemas de jogo; iii) Aprofundar o conhecimento na variante de andebol adaptado; iv) Aprofundar o conhecimento na variante de andebol de praia.

Competências: O aluno deve: i) caracterizar e descrever as diferentes fases do jogo; ii) identificar e selecionar os sistemas de jogo consoante o nível dos atletas na etapa maturo; iii) identificar e descrever as ações individuais ofensivas e defensivas no andebol adaptado; iv) identificar e descrever as ações individuais ofensivas e defensivas no andebol de praia.

3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

Objectives: i) Learn about the different stages of the game and understand the interactions between these stages; ii) Develop knowledge on the game systems; iii) Deepen the knowledge in the wheelchair handball variant; iv) Deepen the knowledge in the beach handball variant.

Competences: The student must: i) characterise and describe the different stages of the game; ii) identify and select the game systems depending on the level of the athletes in the mature stage; iii) identify and describe the offensive and defensive individual actions in wheelchair handball; iv) identify and describe the offensive and defensive individual actions in beach handball.

3.3.5. Conteúdos programáticos:

Caracterização das fases de jogo
Fases da defesa
Recuperação defensiva
Defesa temporária
Organização do sistema defensivo
Defesa em sistema
Fases do ataque
Transição rápida defesa/ataque
Organização do sistema ofensivo
Ataque em sistema
Sistemas de jogo
Sistemas defensivos 5:1, 4:2, 3:3 e HxH
Sistemas atacantes contra os diversos sistemas defensivos
Atacar e defender em superioridade/inferioridade numérica
Andebol Adaptado
Ações individuais ofensivas
Manipulação de bola
Remate
Passe/receção
Drible
Desmarcação
Finta
Ações individuais defensivas
Posição base defensiva
Andebol de praia
Ações individuais ofensivas
Manipulação de bola
Remate
Passe/receção
Drible
Desmarcação
Finta
Ações individuais defensivas
Posição base defensiva
Bloqueios
Técnica de guarda-redes

3.3.5. Syllabus:

Characterisation of the stages of the game
Stages of defence
Defensive recovery
Temporary defence
Organisation of the defensive system
System defence
Stages of attack
Rapid defence/attack transition
Organisation of the offensive system
System attack
Game systems
Defensive systems 5:1, 4:2, 3:3 and MxM
Attacking systems against the several defensive systems
Attacking and defending in numerical advantage/disadvantage
Wheelchair handball
Individual offensive actions
Handling the ball
Shooting
Passing/receiving
Dribbling
Cutting away
Feint
Individual defensive actions
Basic defensive position
Beach handball
Individual offensive actions
Handling the ball
Shooting
Passing/receiving
Dribbling
Cutting away
Feint

Individual defensive actions
Basic defensive position
Blocking
Technique of the goalkeeper

3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

Tomamos a caracterização do jogo e da etapa maturo para o atleta de andebol como ponto de partida desta Unidade Curricular para estabelecer os princípios estruturantes de modo a garantir um conhecimento das necessidades nesta etapa e competências suficientes para aplicação desses conhecimentos. A caracterização das fases de jogo, nomeadamente as fases da defesa: recuperação defensiva, defesa temporária, organização do sistema defensivo, defesa em sistema; e as fases do ataque: transição rápida defesa/ataque, organização do sistema ofensivo e ataque em sistema, vai permitir ao aluno um conhecimento da estrutura do jogo, assim como das interações entre as diferentes fases do mesmo. Para posteriormente se abordarem os sistemas de jogo, nomeadamente os sistemas defensivos 5:1, 4:2, 3:3 e HxH; os sistemas atacantes contra os diversos sistemas defensivos, bem como o ataque e a defesa em superioridade e inferioridade numérica, que permite ao aluno desenvolver conhecimento sobre os sistemas de jogo, enquadrando os mesmos com a etapa maturo. A modalidade de andebol, apresenta variantes no seu jogo, a serem desenvolvidas em diferentes contextos e ambientes, nomeadamente o andebol adaptado e o andebol de praia com o desenvolvimento de conhecimentos nas suas ações individuais ofensivas e defensivas, que vai permitir ao aluno desenvolver competências para o ensino e treino destas duas variantes.

3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

We take the characterisation of the game and the mature stage for the handball athlete as the starting point for this Curricular Unit to establish the structuring principles in order to ensure an understanding of the needs in this stage and sufficient competences to apply this knowledge. The characterisation of the stages of the game, including the stages of defence: defensive recovery, temporary defence, organisation of the defensive system, system defence; and the stages of the attack: rapid defence/attack transition, organisation of the offensive system and system attack, will provide the student with an understanding of the structure of the game, as well as the interactions between its different stages. To later address the game systems, including the 5:1, 4:2, 3:3 and MxM defensive systems; the attacking systems against the several defensive systems, as well as attacking and defending in numerical advantage and disadvantage, which allows the student to develop knowledge on the game systems, framing them with the mature stage. The handball sporting discipline presents variants in its game that are developed in different contexts and environments, in particular wheelchair handball and beach handball, with the development of knowledge in their defensive and offensive individual actions, which will allow the student to develop skills for the teaching and training of these two variants.

3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

A metodologia de ensino basear-se-á na conceção/realização de aulas de carácter eminentemente teórico-prático, promovendo um envolvimento ativo do aluno nas tarefas propostas. O domínio dos conteúdos a abordar será reforçado pela previsão de momentos oportunos de esclarecimento/aprofundamento teórico. O portal institucional, enquanto ferramenta privilegiada de disponibilização de documentação de apoio, e meio complementar de comunicação e esclarecimento de dúvidas, para com os alunos. A avaliação contínua (participação dos alunos em 75% das aulas) é composta i) componente prática (3 momentos de avaliação, através da realização de trabalhos práticos) com uma ponderação de 75% para a nota final, sendo que a participação, a assiduidade e a pontualidade constam dos 75% definidos; e ii) componente teórica (teste teórico) com uma ponderação de 25% para a nota final. A avaliação final é composta por um exame, com uma ponderação de 100% para a nota final.

3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

The teaching methodology will be based on theoretical and practical classes, promoting an active involvement of the student in the proposed tasks. The command of the syllabus to be addressed will be strengthened by the provision of opportune moments of theoretical clarification/study. The institutional portal, as a privileged tool for providing supporting documentation, and as an additional means of communication and clarification of doubts for the students. The continuous evaluation (participation of students in 75% of classes) is comprised of i) a practical component (3 moments of evaluation, through the completion of practical work) with a weighting of 75% on the final grade, being that participation, attendance and punctuality are contained in the 75% defined; and ii) a theoretical component (theoretical test) with a weighting of 25% on the final grade. The final evaluation consists of an exam with a weighting of 100% on the final grade.

3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

A Unidade Curricular está conceptualizada de modo a levar os alunos a desenvolverem, do ponto de vista teórico-prático, conhecimentos e aptidões de ensino dos fundamentos do jogo ao nível da etapa maturo. Assim, em contexto teórico-prático (com situações simuladas em vídeo e de experimentação prática) pretende-se que o aluno aprofunde os seus conhecimentos relativamente à caracterização das fases de jogo, nomeadamente as fases da defesa: recuperação defensiva, defesa temporária, organização do sistema defensivo, defesa em sistema; e as fases do ataque: transição rápida defesa/ataque, organização do sistema ofensivo e ataque em sistema. Esta forma de metodologia de ensino permitirá que o aluno vivencie e adquira conhecimentos que lhe permitam passar do saber para o saber fazer. Esta metodologia será também aplicada na aprendizagem dos diferentes sistemas de jogo, que se potenciará com situações de prática pedagógica por parte do aluno. Os conhecimentos serão consolidados pela aplicação prática dos mesmos no planeamento de exercícios, sessões de treino e microciclos. Para desenvolver o conhecimento nas variantes de andebol adaptado e de andebol de praia serão utilizadas metodologias de exploração prática do jogo nestas duas modalidades, por visualização simulada, por experimentação e por observação de treinos/competições. Será também explorada a vertente expositiva, mas procurando que o conhecimento se desenvolva por uma descoberta guiada do próprio aluno.

3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The Curricular Unit is conceptualised in such a way as to lead the students to develop, from a theoretical and practical point of view, knowledge and skills for teaching the fundamentals of the game at the level of the mature stage. Thus, in a theoretical and practical context (with simulated situations on video and practical experimentation) we aim for students to deepen their knowledge regarding the characterisation of the stages of the game, including the defence stages: defensive recovery, temporary defence, organisation of the defensive system, system defence; and the attack stages: rapid defence/attack transition, organisation of the offensive system and system attack. This form of teaching methodology will allow the student to experience and acquire knowledge that will allow him/her to go from knowledge to know-how. This methodology is also applied to the learning of the different game systems, which will be enhanced with situations of pedagogical practices on the part of the student. Knowledge will be consolidated through practical implementation in the planning of exercises, training sessions and microcycles. To develop knowledge in the wheelchair handball and beach handball variants, methodologies of practical exploration of the game will be used in these two sporting disciplines, through experimentation and observation of training/competitions. The expository dimension will also be explored, but looking for knowledge to be developed by a discovery driven by the students themselves.

3.3.9. Bibliografia principal:

*Antón, J. (1994). Balonmano: Metodología y alto rendimiento. Barcelona: Paidotribo.
 Antón, J. (1998). Tática grupal ofensiva. Granada: Grupo Editorial Universitario.
 Antón, J. (2002). Tática grupal defensiva. Granada: Grupo Editorial Universitario.
 Antón, J., Chiroso, L., Ávila, F., Oliver, J., & Sosa, P. (2002). Alternativas Y Factores para la Mejora del Aprendizaje. Madrid: Ed. Gymnos.
 Arraya, M., & Sequeira, P. (2012). Andebol: Um caminho para o alto rendimento. Lisboa: Visão e Contextos.
 Barcnas, D, & Dios, J. (1991). Balonmano, Técnica y Metodología. Madrid: Editorial Gymnos.
 Oliveira, F. J. (1995). Ensinar o Andebol. Porto: Campo das Letras.
 Pinaud, P., & Díez, E. (2010). Percepcion y creatividad en el proceso de aprendizaje del balonmano. Sevilla: Stonberg Editorial.
 Ribeiro, M. (2014). Andebol, Construir o futuro. Edição de autor.
 Ribeiro, M., & Volossovitch, A. (2008). Andebol, O ensino do Andebol dos 11 aos 14 anos. Lisboa: MH Edições.*

Mapa IV - Modalidade Desportiva de Especialização I - Futsal

3.3.1. Unidade curricular:

Modalidade Desportiva de Especialização I - Futsal

3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

André Filipe Damasceno Teixeira

3.3.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

<sem resposta>

3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Adquirir conhecimentos ao nível das diferentes áreas temáticas específicas para o futsal: Técnico-Tático, Metodologia do Treino, Capacidades Motoras, Psicologia Aplicada ao Futsal; Arbitragem e Leis do Jogo; Desenvolver competências nas áreas específicas elencadas anteriormente que permitam ao aluno: Identificar processos relacionados com a organização dinâmica do jogo e os seus princípios específicos; Identificar o conceito de treino no âmbito de uma metodologia criando situações de jogo numa dimensão coletiva; Compreender as especificidades do treino e as exigências físicas colocadas pelo jogo; Descrever as componentes do rendimento e a sua importância no futsal; Identificar os diferentes níveis de desempenho do jovem praticante de futsal; Identificar, descrever e adotar estratégias diversificadas de motivação e comunicação, no âmbito do treino e competição. Identificar e compreender as leis do jogo, missões e papéis dos agentes da arbitragem.

3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

Acquire knowledge concerning different specific topic areas for futsal: Technical and Tactical Training Methodology, Motor Skills, Psychology Applied to Futsal; Arbitration and Game Laws; Develop skills in the specific areas listed above that allow the student to: Identify processes related to the game dynamic organization and its specific principles; Identify the concept of training under a methodology and creating game situations in a team dimension; Understand training and physical demands particularities originated by the game; Describe performance components their importance in futsal; Identify young futsal athletes different levels of performance; Identify, describe and adopt diversified strategies of motivation and communication within the training and competition. Identify and understand the game laws, missions and roles of the arbitration agents;

3.3.5. Conteúdos programáticos:

Módulo 1- Técnico Tática: i) História do jogo de Futsal; ii) Fases do jogo de Futsal; iii) Princípios específicos do jogo de Futsal; iv) Fatores do jogo de Futsal; v) O ensino do jogo de Futsal; vi) O treinador de Futsal.

Módulo 2-Metodologia de Treino do Futsal: i) Treino e metodologia do treino do Futsal; ii) Processo de adaptação ao esforço em futsal; iii) Aprendizagem da ação técnica.

Módulo 3-Capacidades Motoras em Futsal: i) Treino desportivo em futsal; ii) Fisiologia e treino com crianças e jovens no futsal; iii) Fundamentação biológica do treino em futsal.

Módulo 4-Psicologia Aplicada ao Futsal: i) Motivação e Filosofia do Treinador de Futsal. Relação treinador-jogador.

Módulo 5 -Arbitragem e Leis de Jogo: i) Arbitragem; ii) Leis de jogo

3.3.5. Syllabus:

M1-Technical-Tactical: i) futsal history; ii) futsal game phases; iii) Futsal game specific principles; iv) Futsal game factors; v) Coaching and training futsal game; vi) The futsal coach.

M2-Futsal Training Methods: i) Futsal training and methodology; ii) training adaptation in futsal; iii) Learning the technical actions.

M3-Motor Skills in Futsal: i) Futsal sports training; ii) Physiology and training with children and young people in futsal; iii) Biological principles in futsal training.

M4-Psychology Applied to Futsal: i) Motivation and Philosophy of futsal coach. Coach-player relationship.

M5-Arbitration and Game Laws: i) arbitration; ii) Game laws

3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

A Unidade Curricular (UC) é de tipologia semestral. O desenho curricular desta unidade estrutura-se, a partir de módulos cujas temáticas constituem os componentes essenciais da formação do treinador de futsal, sustentados pelos referenciais específicos da modalidade, nomeadamente os da Federação Portuguesa de Futebol.

Os diferentes módulos são autónomos a nível epistemológico, mas obedecem a um eixo integrador dos conhecimentos e das competências a desenvolver nesta formação específica. Neste sentido, os objetivos da UC estão alocados a conhecimentos situados no treino da modalidade de futsal e nas competências a desenvolver pelo treinador num nível formativo elementar.

A articulação entre os objetivos da UC e os conteúdos dos vários módulos converge para o carácter progressivo da aprendizagem, um dos fundamentos principais da formação de treinadores em geral e da do treinador de futsal em especial. Esta articulação permite à UC ter um carácter propedêutico no percurso formativo de especialização.

Aos conteúdos relativos ao Módulo 1- Técnico Tática: i) História do jogo de Futsal; ii) Fases do jogo de Futsal; iii) Princípios específicos do jogo de Futsal; iv) Fatores do jogo de Futsal; v) O ensino do jogo de Futsal; vi) Princípios específicos do jogo de Futsal correspondem os objetivos relacionados com a identificação dos processos (compreensão, descrição e caracterização) referentes à organização dinâmica do jogo e os seus princípios específicos;

Relativamente aos conteúdos do Módulo 2 - Metodologia de Treino do Futsal: i) Treino e metodologia do treino do Futsal; ii) Processo de adaptação ao esforço em futsal; iii) Aprendizagem da ação técnica correspondem os objetivos relacionados com a Identificação o conceito de treino no âmbito de uma metodologia criando situações de jogo numa dimensão de projeto coletivo. Ao Módulo 3-Capacidades

Motoras em Futsal: i) Treino desportivo em futsal; ii) Fisiologia e treino com crianças e jovens no futsal; iii) Fundamentação biológica do treino em futsal corresponde o objetivo relacionado com a compreensão (caracterização e análise) das especificidades do treino e as exigências físicas colocadas pelo jogo e a descrição das componentes do rendimento e a sua importância no futsal. Aos conteúdos relativos ao Módulo 4-Psicologia do Futsal correspondem os objetivos relacionados com a identificação, descrição e adoção de estratégias diversificadas de motivação e comunicação no âmbito do treino e competição. Relativamente ao Módulo 5 -Arbitragem e Leis de Jogo: i) Arbitragem; ii) Leis de jogo corresponde o objetivo de identificar e compreender as leis do jogo, as missões e papéis dos agentes da arbitragem.

3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

This curricular unit (UC) typology is six-monthly. Its design is structured from modules whose topics are the essential components of futsal coach training, supported by specific references, namely those belonging to the Portuguese Football Federation.

The different modules are autonomous at the epistemological level, but they obey an integrator axis of knowledge and skills that will be developed during this specific course. In this sense, the UC objectives are allocated to knowledge centred in the futsal training and the skills that the coach will develop on an elementary level training.

The articulation between the UC objectives and contents of the various modules converges to the progressive nature of learning, one of the cornerstones of coach education in general and in the particular case of the futsal coach. This articulation allows the UC to have a preparatory character in the formative process of specialization.

Module 1 contents – Skills and tactics i) futsal game history; ii) futsal game phases; iii) futsal specific game principles; iv) Futsal factors; v) coaching futsal ; vi) Specific principles of the Futsal match and the processes identification (understanding, description and characterization) related to the dynamic organization of the game and the specific principles;

Module 2 contents - Methodology of Training Futsal: i) futsal training methodology; ii) adaptation to training in futsal; iii) Learning the technical action and the objectives related to the concept of training identification, under a methodology of creating game situations in a team project . The Module 3 - Motor Skills in Futsal: i) Sports Training in futsal; ii) Physiology and training with children and young people in futsal ; iii) Biological grounds of futsal, related to the goal associated with understanding (characterization and analysis) the specifics of the training and the physical demands placed on the game and the description of the components of income and its importance in futsal. Module contents 4 - Psychology in Futsal related to the identification, description and adoption of diverse strategies of motivation and communication within the training and competition goals. Module 5 contents 5 - Module Arbitration and Game Laws: i) arbitration ii) Game laws related to identify and understand the game laws, the missions and roles of arbitration agents.

3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

As aulas presenciais seguirão uma metodologia de aula conferência e de debate alternada com sessões de resolução de situações e problemas focalizados nas vivências específicas da modalidade, incluindo a observação de equipas através de vídeos. Sobre cada temática serão articulados momentos de explicação em grande grupo, individualizada, bem como a realização de tarefas em pequenos grupos Estas metodologias permitem a análise e reflexão crítica dos conteúdos abordados num contexto prático/teórico. Os recursos de suporte ao trabalho autónomo serão disponibilizados no portal (bibliografia específica, guiões de tarefas práticas, calendarização da execução das tarefas, entre outros).

A avaliação contínua será realizada em cada módulo através do seguinte modelo comum: Momento 1 (M1) - monitorização da realização das tarefas propostas nas aulas; M2- realização de um trabalho de grupo e/ou M3 – Avaliação individual prática; M4 - teste escrito.

3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

The actual classes will follow a methodology of classroom lecture and discussion with alternating-solving situations and problems focused on the specific experiences of the sport, including group video sessions. Each theme will be articulated with moments of explanation in large group, individual, and performing tasks in small groups These methods allow analysis and critical reflection of the content covered in a practical / theoretical context. Resources dedicated to develop autonomous work will be made available on the portal (bibliography specifies guidelines for practical tasks, scheduling the execution of tasks, among others).

Continuous assessment will be performed on each module through the following common format: Moment 1 (M1) - monitoring the implementation of the proposed tasks in class; M2-performing group work and / or M3 - Individual assessment practice; M4 - written test.

3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

As metodologias de ensino adotadas permitem desenvolver competências centradas num conhecimento em ação – contextualizado através de situações decorrentes das atividades inerentes ao treino do futsal e aos seus constrangimentos positivos e negativos. As abordagens práticas à resolução de casos concretos permitem uma dinâmica de construção do conhecimento mais fundamentada nas especificidades do futsal e mais concretamente do treinador desta modalidade. As sessões presenciais, orientadas por especialistas, conduzirão o aluno a um sistemático e progressivo desenvolvimento do conhecimento e da cultura próprios desta modalidade e das especificidades do treino e do jogo. O tempo de trabalho autónomo dos estudantes será cuidadosamente orientado pelos professores responsáveis pelos diferentes módulos que compõem a UC, através da proposta de tarefas práticas acompanhadas de exercícios de meta - cognição que privilegiam a envolvimento do aluno no contexto teórico-prático. As metodologias adotadas para esta UC têm como finalidade a construção de um percurso de reflexão/ação/progressão individual necessário para o desempenho profissional num nível elementar/introdutório.

3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The teaching methods adopted allow to develop skills in a focused knowledge into action - through contextualized situations arising from activities related to futsal training and its positive and negative constraints. Practices to the resolution of specific cases, a dynamic approaches allow the construction of more knowledge based on the specifics of futsal and specifically coach this sport. The classroom sessions, guided by experts, will lead the student to a systematic and progressive knowledge development and their own culture and the specifics of this type of training. Autonomous student work will be carefully guided by teachers responsible for different modules that compose the UC, by proposing practical tasks accompanied by meta exercises - cognition that emphasize the involvement of students in theoretical and practical context. The methodologies adopted for this UC are intended for the construction of a path of reflection / action / personal progression necessary for professional performance in elementary / introductory level.

3.3.9. Bibliografia principal:

Amaral, R. (2004). A Modelação do jogo em Futsal. Análise sequencial do 1x1 no proceso ofensivo. Dissertação de Mestrado. FCDEF.-UP.
Aranda, F. (2001). La evolución de los sistemas de juego en el Fútbol sala In: J. Igea (Coordenador). El Fútbol sala pasado, presente y futuro. La evolución de las reglas, la técnica y los sistemas de juego, 103-112. Gymnos Editorial Deportiva
Barbero, J.C. (2002). Desarrollo de un sistema fotogramétrico y su sincronización de los registros de frecuencia cardíaca para el análisis de la competición en los deportes de equipo. Una aplicación práctica en fútbol sala. Tesis Doctoral. Universidad de Granada
Beltrán, F. (1991). Iniciación al Fútbol sala, Técnica e Planificación. Editorial CEPID
Garganta, J. (1999). A análise do Jogo em Futebol, Percurso Evolutivo e Tendências, In Estudo dos Jogos Desportivos. 14-40. FCDEF-UP.
Lozano Cid, J. (2005). The Winning Coach – Javier Lozano. In Technical Report of UEFA Futsal Championship. 6-7.

Mapa IV - Modalidade Desportiva de Especialização II - Futsal

3.3.1. Unidade curricular:

Modalidade Desportiva de Especialização II - Futsal

3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

André Filipe Damasceno Teixeira

3.3.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

<sem resposta>

3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Adquirir conhecimentos ao nível das diferentes áreas temáticas específicas para o futsal: Técnico-Tático, Metodologia do Treino, Capacidades Motoras, Psicologia Aplicada ao Futsal;
Desenvolver competências nas áreas específicas elencadas no objetivo anterior que permitam ao aluno: Caracterizar as bases racionais do jogo; Identificar e caracterizar as ações individuais e coletivas específicas do jogo; Diferenciar a intervenção individual posicional na organização e dinâmica da equipa; Utilizar diferentes métodos de aprendizagem das ações individuais durante o desenvolvimento da fase ofensiva e defensiva; Diferenciar o perfil de esforço no futsal; Compreender os princípios metodológicos

em futsal; Utilizar os jogos reduzidos no condicionamento físico do futsalista; Identificação e utilização de avaliações adequadas que monitorize os métodos de intervenção.

3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

Acquire knowledge concerning different specific topic areas for futsal: Technical and Tactical Training Methodology, Motor Skills, Psychology Applied to Futsal;

Develop skills in the specific areas listed in the previous objective to enable the student to characterize the rationales of the game; Identify and characterize the specific individual and collective actions of the game; Differentiate positional individual intervention in the organization and dynamics of the team; Using different learning methods of individual actions during the development phase of the offensive and defensive; Differentiate the profile of effort in Futsal; Understanding the methodological principles in futsal; Using games in the reduced fitness of futsal player; Identification and use of appropriate assessments to monitor intervention methods.

3.3.5. Conteúdos programáticos:

Módulo 1- Técnico Tática: i) Princípios específicos do jogo de Futsal; ii) Fatores do jogo de Futsal; iii) Construção e elaboração da sessão de treino de Futsal; iv) Aspetos da análise do jogo por parte do treinador durante a competição; v) Aspetos da análise do jogo por parte do treinador durante a competição.

Módulo 2-Metodologia de Treino do Futsal: i) Superação desportiva em Futsal; ii) Ensino/aprendizagem das ações individuais do jogo de Futsal.

Módulo 3-Capacidades Motoras em Futsal: i) Fundamentação biológica do treino em futsal; ii) Treino das capacidades motoras em futsal.

Módulo 4-Psicologia Aplicada ao Futsal: i) Reflexão pessoal do treinador de futsal.

3.3.5. Syllabus:

M1- Skills and Tactics: i) Specific principles of futsal; ii) Futsal factors; iii) Construction and development of Futsal training session; iv) Aspects of the analysis of the game by the coach during the competition; v) Aspects of the analysis of the game by the coach during competition.

M2-Futsal Training Methods: i) Overcoming Futsal in sports; ii) Teaching / learning of individual actions play Futsal.

M3-Motor Skills in Futsal: i) biological Grounds in futsal training; ii) training of motor skills in futsal.

M4-Psychology Applied to Futsal: i) personal reflection futsal coach.

3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

A Unidade Curricular (UC) é de tipologia semestral. O desenho curricular desta unidade estrutura-se, a partir de módulos cujas temáticas constituem os componentes essenciais da formação do treinador de futsal, sustentados pelos referenciais específicos da modalidade, nomeadamente os da Federação Portuguesa de Futebol.

Os diferentes módulos são autónomos a nível epistemológico, mas obedecem a um eixo integrador dos conhecimentos e das competências a desenvolver nesta formação específica.

Neste sentido, os objetivos da UC estão alocados a conhecimentos situados no treino da modalidade de futsal e nas competências a desenvolver pelo treinador num nível formativo elementar.

A articulação entre os objetivos da UC e os conteúdos dos vários módulos converge para o carácter progressivo da aprendizagem, um dos fundamentos principais da formação de treinadores em geral e da do treinador de futsal em especial. Esta articulação permite à UC ter um carácter propedêutico no percurso formativo de especialização.

Aos conteúdos relativos ao Módulo 1- Técnico Tática: i) Princípios específicos do jogo de Futsal; ii) Fatores do jogo de Futsal; iii) Construção e elaboração da sessão de treino de Futsal; iv) Aspetos da análise do jogo por parte do treinador durante a competição; v) Aspetos da análise do jogo por parte do treinador durante a competição correspondem os objetivos relacionados com a caracterização das bases racionais do jogo e das ações individuais e coletivas específicas do jogo bem como a sua identificação; Relativamente aos conteúdos do Módulo 2 - Metodologia de Treino do Futsal: i) Superação desportiva em Futsal; ii) Ensino/aprendizagem das ações individuais do jogo de Futsal correspondem os objetivos relacionados com a diferenciação (distinção) da intervenção individual posicional na organização e dinâmica da equipa e a utilização de diferentes métodos de aprendizagem das ações individuais, durante o desenvolvimento da fase ofensiva e defensiva. Os objetivos relacionados: i) Fundamentação biológica do treino em futsal; ii) Treino das capacidades motoras em futsal; Reflexão pessoal do treinador de futsal corresponde o objetivo relacionado com a diferenciação (compreensão) do perfil de esforço no futsal e dos princípios metodológicos e a utilização, dos jogos reduzidos no condicionamento físico do futsalista. Aos conteúdos relativos ao Módulo 4-Psicologia Aplicada ao Futsal: Á reflexão pessoal do treinador de futsal correspondem os objetivos relacionados com Identificação e utilização de avaliações adequadas que monitorize os métodos de intervenção.

3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

This course unit (UC) typology is six-semester. The curriculum design of this unit is structured, from modules whose topics are the essential components of training futsal coach , supported by specific reference mode , namely the Portuguese Football Federation .

The different modules are autonomous the epistemological level, but obey an integrator axis of knowledge and skills to develop this specific training .

In this sense, the UC objectives are allocated situated knowledge in the form of indoor soccer training and skills to develop for the trainer on an elementary level training .

The articulation between the PA objectives and contents of the various modules converges to the progressive nature of learning, one of the cornerstones of coach education in general and the futsal coach in particular. This articulation allows the UC have a preparatory character in the formative process of specialization.

The content relating to Module 1 - Technical Tactic: i) Specific principles of futsal; ii) Futsal facts ; iii) Construction and development of Futsal training session ; iv) Aspects of the analysis of the game by the coach during the competition ; v) Aspects of the analysis of the game by the coach during competition match the objectives related to the characterization of the rational basis of the game and the specific individual and collective actions of the game and their identification;

Respect to the contents of Module 2 - Training Futsal Methodology: i) Excess in Futsal Sport ; ii) Teaching / learning of individual actions play Futsal match the goals related to differentiation (separation) of positional individual intervention in the organization and dynamics of the team and the use of different learning methods of individual actions during the development phase of the offensive and defensive.

Related objectives : i) biological Grounds in futsal training ; ii) training of motor skills in futsal ; Personal reflection of the coach futsal matches the goal associated with differentiation (understanding) of the stress profile in futsal and methodological principles and the use of reduced games on physical conditioning of futsal players . The content relating to Module 4 - Psychology Applied to Futsal : The personal coach futsal match the goals related to identification and use of appropriate assessments to monitor intervention methods.

3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

As aulas presenciais seguirão uma metodologia de aula conferência e de debate alternada com sessões de resolução de situações e problemas focalizados nas vivências específicas da modalidade, incluindo a observação de equipas através de vídeos ou presencialmente em contexto real. Sobre cada temática serão articulados momentos de explicação em grande grupo, individualizada, bem como a realização de tarefas em pequenos grupos Estas metodologias permitem a análise e reflexão crítica dos conteúdos abordados num contexto prático/teórico. Os recursos de suporte ao trabalho autónomo serão disponibilizados no portal (bibliografia específica, guiões de tarefas práticas, calendarização da execução das tarefas, entre outros).

A avaliação contínua será realizada em cada módulo através do seguinte modelo comum: Momento 1 (M1) - monitorização da realização das tarefas propostas nas aulas; M2- realização de um trabalho de grupo e/ou M3 – Avaliação individual prática; M4 - teste escrito.

3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

The actual classes will follow a methodology of classroom lecture and discussion with alternating-solving situations and problems focused on the specific experiences of the sport, including teams watching through video or in person in a real context sessions. On each theme will be articulated moments of explanation in large group, individual, and performing tasks in small groups These methods allow analysis and critical reflection of the content covered in a practical/theoretical context. Resources to support self-employment will be made available on the portal (bibliography specifies guidelines for practical tasks, scheduling the execution of tasks, among others).

Continuous assessment will be performed on each module through the following common format: Moment 1 (M1) - monitoring the implementation of the proposed tasks in class; M2 -performing group work and/or M3 - Individual assessment practice; M4 - written test.

3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

As metodologias de ensino adotadas permitem desenvolver competências centradas num conhecimento em ação – contextualizado através de situações decorrentes das atividades inerentes ao treino do futsal e aos seus constrangimentos positivos e negativos. As abordagens práticas à resolução de casos concretos permitem uma dinâmica de construção do conhecimento mais fundamentada nas especificidades do futsal e mais concretamente do treinador desta modalidade. As sessões presenciais, orientadas por especialistas, conduzirão o aluno a um sistemático e progressivo desenvolvimento do conhecimento e da cultura próprios desta modalidade e das especificidades do treino e do jogo. O tempo de trabalho autónomo dos estudantes será cuidadosamente orientado pelos professores responsáveis pelos diferentes módulos que compõem a UC, através da proposta de tarefas práticas acompanhadas de exercícios de meta - cognição que privilegiam a envolvimento do aluno no contexto teórico-prático. As metodologias adotadas para esta UC têm como finalidade a construção de um percurso de

reflexão/ação/progressão individual necessário para o desempenho profissional num nível elementar/introdutório.

3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The teaching methods adopted allow develop skills in a focused knowledge into action - through contextualized situations arising from activities related to training futsal and its positive and negative constraints. Practices to the resolution of specific cases and dynamic approaches allow the construction of more knowledge based on the specifics of futsal and specifically coach this sport. The classroom sessions, guided by experts, will lead the student to a systematic and progressive development of knowledge and their own culture and the specifics of this type of training and the game. Their period of student work will be carefully guided by teachers responsible for different modules that compose the UC, by proposing practical tasks accompanied by exercises meta - cognition that emphasize the involvement of students in theoretical and practical context. The methodologies adopted for this UC are intended for the construction of a path of reflection / action / personal progression necessary for professional performance in elementary / introductory level.

3.3.9. Bibliografia principal:

Almeida, P. L. (2004). Intervenção psicológica no futebol: Reflexões de uma experiência com uma equipa da liga portuguesa de futebol profissional. Cuadernos de Psicología del Deporte, 4(1), 181-190.
Araújo, J. (2001). Dirigir equipas, melhorar competências. Lisboa: Teamwork edições.
Lozano Cid, J. (1995). Futbolsala, Experiencias Tácticas. Madrid. Real Federación Española de Fútbol (eds).
Lozano Cid, J. (1999). The Statte of the game. In Technical Report of UEFA Futsal Championship. Granada. Spain. Fevereiro, 1999.7-8.
Lozano Cid, J.; Gutierrez, S; Rodrigo, M.; Candelas, J. & Barrio, E. (2002). Tática en alta competición. Federación Madrileña de Fútbol- Sala.
Rocha, J. (2005). Princípios Orientadores na Organização de um Departamento/ Secção de Futsal. In III Jornadas Técnicas de Futebol + Futsal. Vila Real: UTAD

Mapa IV - Modalidade Desportiva de Especialização III - Futsal

3.3.1. Unidade curricular:

Modalidade Desportiva de Especialização III - Futsal

3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

André Filipe Damasceno Teixeira

3.3.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

<sem resposta>

3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Adquirir conhecimentos ao nível das diferentes áreas temáticas específicas para o futsal: Técnico-Tático, Metodologia do Treino, Capacidades Motoras; Psicologia Aplicada ao Futsal; Arbitragem e Leis do Jogo; Desenvolver competências nas áreas específicas que permitam ao aluno:
-Identificar a evolução da racionalização dos espaços de jogo e das missões táticas dos jogadores;
Planificar a observação e análise do jogo incidindo nas fases do jogo; Distinguir os múltiplos aspetos que intervêm no processo de adaptação às exigências do jogo de Futsal; Reconhecer a importância dos jogos reduzidos para o treino das capacidades motoras criando exercícios com objetivos diferenciados manipulando as variáveis condicionantes; Identificar e relacionar as características dos modelos de liderança desenvolvendo soluções em contextos práticos; Expressar adequadamente soluções para problemas práticos de média complexidade que necessitem de resposta sustentada nas Leis de Jogo.

3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

Acquire knowledge concerning different specific topic areas for futsal: Technical and Tactical Training Methodology, Motor Skills; Psychology Applied to Futsal; Arbitration and Laws of the Game;
Develop skills in specific areas that allow the learner to:
- Identify the evolution of the rationalization of spaces of play and tactical missions of the players;
Planning the observation and analysis of the game focusing on phases of the game; Distinguish the multiple aspects involved in the process of adaptation to the demands of the game of soccer; Recognizing the importance of the games reduced to the training of motor skills by creating exercises with different goals by manipulating the conditioning variables; Identify and list the characteristics of the models of leadership in developing solutions practical contexts ; Adequately express solutions to practical problems

of medium complexity that require sustained response in the Game Laws.

3.3.5. Conteúdos programáticos:

Módulo 1- Técnico Tática: i) Sistema (estrutura) do jogo de Futsal; ii) Métodos de jogo de Futsal; iii) Princípios do jogo de Futsal; iv) Fatores do jogo de Futsal; v) Observação e análise do jogo de Futsal (nível básico; vi) Bases para a construção de uma equipa de Futsal.

Módulo 2-Metodologia de Treino do Futsal: i) Fundamentos do exercício de treino em Futsal; ii) Princípios para aplicação do exercício de treino; iii) Organização estrutural do exercício de treino em Futsal; iv) Métodos de ensino/treino do jogo de Futsal; v) Sessão de treino em Futsal; vi) Microciclo de treino em Futsal.

Módulo 3-Capacidades Motoras em Futsal: i) Prevenção de lesões no futsal; ii) Treino das capacidades motoras em futsal; iii) Performance física em futsal.

Módulo 4-Psicologia Aplicada ao Futsal: i) Liderança no Futsal I.

Módulo 5 -Arbitragem e Leis de Jogo: i) Arbitragem; ii) Leis de jogo

3.3.5. Syllabus:

M1-Skills and Tactics: i) System (structure) of the game Futsal; ii) Futsal game methods; iii) Futsal game principles; iv) Futsal game factors; v) Observation and analysis of the Futsal game (basic level, vi) basis for building a Futsal team.

M2-Futsal Training Methods: i) Fundamentals of exercise training in soccer; ii) Principles for application of exercise training; iii) Structural organization of the training exercise in futsal; iv) Methods of teaching / coaching the futsal game; v) Session in Futsal; vi) training microcycle in Futsal.

M3-Motor Skills in Futsal: i) Prevention of injury in futsal; ii) training of motor skills in futsal; iii) Physical Performance in futsal.

M4-Psychology Applied to Futsal: i) Leadership in Futsal I.

M5-Arbitration and Game Laws: i) arbitration; ii) Game laws.

3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

A Unidade Curricular (UC) é de tipologia semestral. O desenho curricular desta unidade estrutura-se, a partir de módulos cujas temáticas constituem os componentes essenciais da formação do treinador de futsal, sustentados pelos referenciais específicos da modalidade, nomeadamente os da Federação Portuguesa de Futebol.

Os diferentes módulos são autónomos a nível epistemológico, mas obedecem a um eixo integrador dos conhecimentos e das competências a desenvolver nesta formação específica.

Neste sentido, os objetivos da UC estão alocados a conhecimentos situados no treino da modalidade de futsal e nas competências a desenvolver pelo treinador num nível formativo intermédio onde se privilegia a construção da autonomia como base do exercício das suas funções.

A articulação entre os objetivos os conteúdos dos vários módulos pretende responder em simultâneo, ao carácter progressivo e propedêutico das aprendizagens no âmbito do percurso formativo de especialização do treinador de futsal e às exigências colocadas ao nível do grau profissional correspondente ao vínculo profissional nesta modalidade.

Aos conteúdos relativos ao Módulo 1- Técnico Tática: i) Sistema do jogo de Futsal; ii) Métodos de jogo de Futsal; iii) Princípios do jogo de Futsal; iv) Fatores do jogo de Futsal; v) Observação e análise do jogo de Futsal; vi) Bases para a construção de uma equipa de Futsal correspondem os objetivos relacionados com a identificação da evolução da racionalização dos espaços de jogo, das missões táticas dos jogadores e a planificação da observação e análise do jogo tendo como referência as fases do jogo.

Relativamente aos conteúdos do Módulo 2 - Metodologia de Treino do Futsal: i) Fundamentos do exercício de treino em Futsal; ii) Princípios para aplicação do exercício de treino; iii) Organização estrutural do exercício de treino em Futsal; iv) Métodos de ensino/treino do jogo de Futsal; v) Sessão de treino em Futsal; vi) Microciclo de treino em Futsal correspondem os objetivos relacionados com a distinção dos múltiplos aspetos que intervêm no processo de adaptação às exigências do jogo de Futsal. Ao Módulo 3 - Capacidades Motoras em Futsal: i) Prevenção de lesões no futsal; ii) Treino das capacidades motoras em futsal; iii) Performance física em futsal corresponde o objetivo relacionado com o reconhecimento da importância dos jogos reduzidos, para o treino das capacidades motoras criando exercícios com objetivos diferenciados, manipulando as variáveis condicionantes. Aos conteúdos relativos ao Módulo 4 -Psicologia do Futsal: i) Liderança no Futsal I corresponde o objetivo relacionado com o identificar e relacionar as características dos modelos de liderança desenvolvendo soluções em contextos práticos. Relativamente ao Módulo 5 - Arbitragem e Leis de Jogo: i) Arbitragem; ii) Leis de jogo corresponde o objetivo de expressar adequadamente soluções para problemas práticos de média complexidade que necessitem de resposta sustentada nas Leis de Jogo.

3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

This curricular unit (UC) typology is six-semester. The curriculum design of this unit is structured from modules whose topics are the essential components of training futsal coach, supported by specific

reference mode, namely the Portuguese Football Federation.

The different modules are autonomous the epistemological level, but obey an integrator axis of knowledge and skills to develop this specific training.

In this sense, the PA objectives are allocated situated knowledge in the form of indoor soccer training and skills to develop a training manager at intermediate level where it favours the construction of autonomy as a basis for the exercise of their functions.

The relationship between objective content of the various modules aims to respond simultaneously to the progressive and preparatory nature of learning within the training path of specialization futsal coach and the demands placed on the professional level corresponding to employment status level in this mode .

The content relating to Module 1 – Skills and Tactics : i) the game of Futsal System ; ii) Methods game of soccer ; iii) Principles of Futsal game ; iv) Factors Play Futsal ; v) Observation and analysis of the game of soccer ; vi) basis for building a team of Futsal match those related to the identification of the evolution of the rationalization of play spaces , the tactical missions of the players and the planning of observation and analysis of the game with reference phases of the game goals.

Respect to the contents of Module 2 - Methodology Training Futsal: i) Fundamentals of exercise training in soccer ; ii) Principles for application of exercise training ; iii) Structural organization of the training exercise in soccer ; iv) Methods of teaching / coaching the game of soccer ; v) Session in Futsal ; vi) training microcycle in Futsal match related to the distinction of the multiple aspects involved in the process of adaptation to the demands of the game of soccer goals. The Module 3 - Motor Capacities in Futsal: i) Prevention of injury in futsal ; ii) training of motor skills in futsal ; iii) Physical Performance in futsal matches the goal associated with the recognition of the importance of the games reduced to the training of motor skills by creating exercises with different goals , manipulating the conditioning variables .

The content relating to Module 4 - Psychology Futsal: i) Leadership in Futsal match I order related to identify and relate the characteristics of the models of leadership developing solutions in practical contexts . Regarding Module 5 - Arbitration and Laws of the Game : i) arbitration ; ii) Laws of the game corresponds to properly express the objective practical solutions to problems of medium complexity that require sustained response in the Laws of the Game.

Respect to the contents of Module 2 - Methodology Training Futsal: i) Fundamentals of exercise training in soccer ; ii) Principles for application of exercise training ; iii) Structural organization of the training exercise in soccer ; iv) Methods of teaching / coaching the game of soccer ; v) Session in Futsal ; vi) training microcycle in Futsal match related to the distinction of the multiple aspects involved in the process of adaptation to the demands of the game of soccer goals. The Module 3 - Motor Capacities in Futsal: i) Prevention of injury in futsal ; ii) training of motor skills in futsal ; iii) Physical Performance in futsal matches the goal associated with the recognition of the importance of the games reduced to the training of motor skills by creating exercises with different goals , manipulating the conditioning variables .

3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Nas sessões presenciais serão adotadas as seguintes metodologias; i) sessão de aula conferência e de debate; alternadas com ii) sessões de resolução de situações e problemas focalizados nas vivências específicas da modalidade, incluindo a observação de equipas através de vídeos ou contexto real; iii) sessões de prática supervisionada com carácter observacional – produção de relatórios de observação e de colheita de dados. Estas diferentes abordagens terão momentos de explicação em grande grupo, individualizados, bem como a realização de tarefas em pequenos grupos. Os recursos de suporte ao trabalho autónomo serão disponibilizados no portal (bibliografia específica, guiões e calendarizações de tarefas práticas, entre outros).

A avaliação contínua será realizada em cada módulo através do seguinte modelo comum: Momento 1 (M1) - monitorização da realização das tarefas propostas nas aulas; M2- realização de um trabalho de grupo e/ou M3 – Avaliação individual prática; M4 - teste escrito.

3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

In the classroom sessions will be adopted following methodologies; i) session conference lecture and discussion ; alternated with ii) a resolution of situations and focused on specific problems experiences of the sport, including teams watching through videos or real context sessions; iii) supervised practice sessions with observational nature - producing reports of observation and data collection. These different approaches have moments of explanation in large group, individual, and performing tasks in small groups. Resources to support self-employment will be made available on the portal (bibliography specifies, scripts and schedules of practical tasks, among others).

Continuous assessment will be performed on each module through the following common format: Moment 1 (M1) - monitoring the implementation of the proposed tasks in class; M2 -performing group work and / or M3 - Individual assessment practice ; M4 - written test.

3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

As metodologias de ensino adotadas permitem a análise e reflexão crítica dos conteúdos abordados num contexto prático/teórico de nível mais avançado relativamente às UC correspondentes dos semestres anteriores.

As suas dinâmicas permitem a sofisticação progressiva das tarefas, em contextos de prática, através da criação de equipas técnicas simuladas (a partir da constituição de grupos de 4 alunos).

A envolvimento do aluno num contexto prático real através das sessões de prática supervisionada observacional permitem consolidar e aplicar os conhecimentos e as competências desenvolvidas anteriormente através de exercícios e tarefas coerentes com o aprofundamento de mecanismos de reflexão/ação/ progressão individual com vista a atingir níveis de eficácia /sucesso adequados à exigência profissional do treinador de futsal à saída de um grau intermédio de formação.

A articulação entre os objetivos da área de formação especializada, as competências essenciais a

desenvolver, e as dinâmicas de aprendizagem desta UC são por si só uma das suas finalidades que se enquadra na preparação do estudante para a fase seguinte do seu percurso formativo – o estágio, introduzindo assim, hábitos de trabalho próximos aos que terá ao longo do ano letivo seguinte. Serão ainda realizadas preleções com convidados - profissionais e especialistas em diferentes áreas de intervenção do treino desportivo ajudando a reforçar esta simbiose entre os objetivos e a metodologia.

3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The teaching methodologies adopted to enable analysis and critical reflection of the content covered in a practical / theoretical context of more advanced level for the corresponding previous semesters of UC. Its dynamics allow the gradual sophistication of the tasks in contexts of practice, by creating simulated technical teams (from the creation of groups of 4 students).

The involvement of the student in a real practical context through observational supervised practice sessions enable you to consolidate and apply the knowledge and skills previously developed through exercises and tasks consistent with deepening mechanisms of reflection / action / personal progression to achieve levels of effective / appropriate to the professional demands of futsal coach to output an intermediate level of training success.

The relationship between the objectives of the area of specialized training to develop the essential skills and learning dynamics of this course are themselves one of its purposes that fits the student's readiness for the next phase of their training - the stage introducing so close to the work habits that will over the next school year. Lectures will also be held with guests - professionals and experts in different areas of intervention of sports training helping to strengthen this symbiosis between the objectives and methodology.

3.3.9. Bibliografia principal:

Badillo, J., & Serna, J. (2002) Bases de la programación del entrenamiento de la fuerza. Barcelona: INDE Publicaciones.

Mahlo, F. (1966). O acto tático. Lisboa: Compendium.

Nuccorini, A. (2002). Il Calcio a 5. Principi e Sviluppo. Società Stampa Sportiva. Roma.

Orlick, T. (2007). Embracing your potential. Champaign, IL: Human Kinetics.

Salgado, B. (2004). Caracterização da Intensidade do esforço no treino e no jogo de Futsal. Monografia de Licenciatura. UTAD. Vila Real.

Weineck, J. (2002). Manual do treino ótimo. Lisboa: Instituto Piaget.

Mapa IV - Modalidade Desportiva de Especialização IV - Futsal

3.3.1. Unidade curricular:

Modalidade Desportiva de Especialização IV - Futsal

3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

André Filipe Damasceno Teixeira

3.3.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

<sem resposta>

3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Adquirir conhecimentos ao nível das diferentes áreas temáticas específicas para o futsal: Técnico -Tático, Metodologia do Treino, Capacidades Motoras, Psicologia Aplicada ao Futsal; Arbitragem e Leis do Jogo; Desenvolver competências nas áreas específicas elencadas no objetivo anterior que permitam ao aluno: Planificar o desenvolvimento das missões táticas dos jogadores no quadro da dinâmica organizacional da equipa bem como a sincronização entre os diferentes setores da equipa; Distinguir os métodos de treino para diferentes contextos de jogo; Identificar os fundamentos técnicos e didáticos para a construção de circuitos de treino; Diferenciar as características da ativação geral e identificar os principais meios utilizados na recuperação após o jogo; Descrever os aspetos associados a construção e dinâmica das equipas de futsal considerando os processos emocionais e os conceitos de autoconfiança e autoeficácia.

3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

Acquire knowledge concerning different specific topic areas for futsal: Technical and Tactical Training Methodology, Motor Skills, Psychology Applied to Futsal; Arbitration and Game Laws;

Develop skills in the specific areas listed in the previous objective to enable students to: plan the development of tactical missions of the players within the organizational dynamics of the team as well as

the synchronization between the different sectors of the team; Distinguish the training methods for different play environments; Identify the technical and didactic foundations for the construction of training circuits; Differentiate the characteristics of the general activation and identify the main means used in the recovery after the game; Describe the features associated with the construction and dynamics of futsal teams considering the emotional processes and concepts of self-confidence and self-efficacy.

3.3.5. Conteúdos programáticos:

Módulo 1- Técnico Tática: i) Trabalho metaespecializado (potenciar as missões táticas de base dos jogadores dentro da organização dinâmica da equipa); ii) Trabalho sectorial e intersectorial da equipa; iii) Trabalho Padronizado; iv) Situações de bola parada (esquemas táticos); v) Treino específico do guarda-redes.

Módulo 2-Metodologia de Treino do Futsal: i) O Treinador de Futsal; ii) Métodos de treino para as situações básicas do jogo de Futsal; iii) Métodos de treino para a manutenção da posse da bola em Futsal; iv) Métodos de treino organizados em circuito; v) Métodos de treino lúdico/recreativos; vi) Métodos de treino para a concretização do objetivo de jogo de Futsal.

Módulo 3-Capacidades Motoras : i) Seleção e desenvolvimento de talentos no futsal; ii) Planeamento do treino em Futsal; iii) Exercícios de preparação e de recuperação após o jogo de futsal.

Módulo 4-Psicologia Aplicada ao Futsal: i) Desenvolvimento de Equipas de futsal I; ii) As emoções e a prática do futsal.

3.3.5. Syllabus:

M1 - Tech Tactics: i) Meta-specialist work (potentiate the tactical missions base of players within the dynamic organization of the team); ii) sectoral and cross-sectoral Working Team; iii) Standardized Work; iv) dead-ball situations (tactical schemes) ; v) Specific training of the keeper.

M2 - Futsal Training Methods : i) The Futsal Coach; ii) Methods of training for basic situations of futsal ; iii) Methods of training to maintain possession of the ball in futsal ; iv) Methods organized into circuit training ; v) Methods of recreation / leisure training; vi) Methods of training to achieve the goal of playing Futsal .

M3 - Motor Skills in Futsal; i) Selection and development of talents in futsal; ii) Planning of training in soccer; iii) Years of preparation and recovery after playing futsal.

M4 - Psychology Applied to Futsal: i) development of futsal teams I; ii) The emotions and the practice of futsal.

3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

A Unidade Curricular (UC) é de tipologia semestral. O desenho curricular desta unidade estrutura-se, a partir de módulos cujas temáticas constituem os componentes essenciais da formação do treinador de futsal, sustentados pelos referenciais específicos da modalidade, nomeadamente os da Federação Portuguesa de Futebol.

Os diferentes módulos são autónomos a nível epistemológico, mas obedecem a um eixo integrador dos conhecimentos e das competências a desenvolver nesta formação específica.

Neste sentido, os objetivos da UC estão alocados a conhecimentos situados no treino da modalidade de futsal e nas competências a desenvolver pelo treinador num nível formativo intermédio onde se privilegia a construção da autonomia como base do exercício das funções do treinador de futsal e em simultâneo o desenvolvimento de uma profissionalidade que conduza ao vínculo profissional.

Aos conteúdos relativos ao Módulo 1- Técnico Tática: i) Trabalho meta especializado (potenciar as missões táticas de base dos jogadores dentro da organização dinâmica da equipa); ii) Trabalho sectorial e intersectorial da equipa; iii) Trabalho Padronizado; iv) Situações de bola parada (esquemas táticos); v) Treino específico do guarda-redes correspondem os objetivos relacionados com a planificação

(elaboração) do desenvolvimento das missões táticas dos jogadores no quadro da dinâmica organizacional da equipa bem como a sincronização entre os diferentes setores da equipa;

Relativamente aos conteúdos do Módulo 2 - Metodologia de Treino do Futsal: i) O Treinador de Futsal; ii) Métodos de treino para as situações básicas do jogo de Futsal; iii) Métodos de treino para a manutenção da posse da bola em Futsal; iv) Métodos de treino organizados em circuito; v) Métodos de treino lúdico/recreativos; vi) Métodos de treino para a concretização do objetivo de jogo de Futsal correspondem os objetivos relacionados com a distinção (identificação) dos métodos de treino para diferentes contextos de jogo e Identificação dos fundamentos técnicos e didáticos para a construção de circuitos de treino. Ao

Módulo 3-Capacidades Motoras em Futsal: i) Seleção e desenvolvimento de talentos no futsal; ii) Planeamento do treino em Futsal; iii) Exercícios de preparação e de recuperação após o jogo de futsal corresponde o objetivo relacionado Diferenciar as características da ativação geral e identificar os principais meios utilizados na recuperação após o jogo. Aos conteúdos relativos ao Módulo 4-Psicologia do Futsal: i) Desenvolvimento de Equipas de futsal I; ii) As emoções e a prática do futsal correspondem os

objetivos relacionados com a descrição dos aspetos associados à construção e dinâmica das equipas de futsal considerando os processos emocionais e os conceitos de autoconfiança e autoeficácia.

3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

This curricular unit Course (UC) typology is six- semester. The curriculum design of this unit is structured, from modules whose topics are the essential components of training futsal coach, supported by specific reference mode, namely the Portuguese Football Federation.

The different modules are autonomous the epistemological level, but obey an integrator axis of knowledge and skills to develop this specific training.

In this sense, the PA objectives are allocated situated knowledge in the form of indoor soccer training and skills to develop a training manager at intermediate level where it favours the construction of autonomy as the basis of the functions of the futsal coach and simultaneously the development of professionalism conducive to professional bond.

The content relating to Module 1 - Technical Tactic: i) specialized meta Labour (enhance the tactical missions base of players within the dynamic organization of the team) ; ii) sectoral and cross-sectoral Working Team ; iii) Standardized Work; iv) dead-ball situations (tactical schemes) ; v) Specific training goalkeeper match the goals related to planning (preparing) the development of tactical missions of the players within the organizational dynamics of the team as well as the synchronization between the different sectors of the team;

Respect to the contents of Module 2 - Methodology Training Futsal: i) The Futsal Coach; ii) Methods of training for basic situations of the game of soccer; iii) Methods of training to maintain possession of the ball in soccer; iv) Methods organized into circuit training ; v) Methods of recreation / leisure training ; vi) Methods of training to achieve the goal of playing Futsal match the objectives related to the distinction (identification) of training methods for different play environments and identification of technical and didactic for building circuit training grounds. The Module 3 - Motor Skills in Futsal: i) Selection and development of talents in futsal; ii) Planning of training in soccer ; iii) Years of preparation and recovery after playing futsal matches the goal related Differentiate the characteristics of the general activation and identify the main means used in the recovery after the game . The content relating to Module 4 - Psychology Futsal: i) development of futsal teams I; ii) The emotions of futsal match and practice related to the description of the aspects associated with the construction and dynamics of futsal teams considering the emotional processes and concepts of self-efficacy and goals.

3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Nas sessões presenciais serão adotadas as seguintes metodologias; i) sessão de aula conferência e de debate; alternadas com ii) sessões de resolução de situações e problemas focalizados nas vivências específicas da modalidade, incluindo a observação de equipas através de vídeos ou contexto real; iii) sessões de prática supervisionada com caráter observacional – produção de relatórios de observação e de colheita de dados. Estas diferentes abordagens terão momentos de explicação em grande grupo, individualizados, bem como a realização de tarefas em pequenos grupos. Os recursos de suporte ao trabalho autónomo serão disponibilizados no portal (bibliografia específica, guiões e calendarizações de tarefas práticas, entre outros).

A avaliação contínua será realizada em cada módulo através do seguinte modelo comum: Momento 1 (M1) - monitorização da realização das tarefas propostas nas aulas; M2- realização de um trabalho de grupo e/ou M3 – Avaliação individual prática; M4 - teste escrito.

3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

In the classroom sessions will be adopted following methodologies; i) session conference lecture and discussion ; alternated with ii) a resolution of situations and focused on specific problems experiences of the sport, including teams watching through videos or real context sessions; iii) supervised practice sessions with observational character - producing reports of observation and data collection. These different approaches have moments of explanation in large group, individual, and performing tasks in small groups . Resources to support self-employment will be made available on the portal (bibliography specifies, scripts and schedules of practical tasks, among others).

Continuous assessment will be performed on each module through the following common format: Moment 1 (M1) - monitoring the implementation of the proposed tasks in class; M2 -performing group work and / or M3 - Individual assessment practice ; M4 - written test.

3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

As metodologias de ensino adotadas permitem a análise e reflexão crítica dos conteúdos abordados num contexto prático/teórico de nível mais avançado relativamente às Unidades Curriculares correspondentes dos semestres anteriores.

As suas dinâmicas permitem a sofisticação progressiva das tarefas, em contextos de prática, através da criação de equipas técnicas simuladas (a partir da constituição de grupos de 4 alunos).

A envolvência do aluno num contexto prático real através das sessões de prática supervisionada observacional permitem consolidar e aplicar os conhecimentos e as competências desenvolvidas anteriormente através de exercícios e tarefas coerentes com o aprofundamento de mecanismos de reflexão/ação/ progressão individual com vista a atingir níveis de eficácia /sucesso adequados à exigência profissional do treinador de futsal à saída de um grau intermédio de formação.

A articulação entre os objetivos da área de formação especializada, as competências essenciais a desenvolver, e as dinâmicas de aprendizagem desta UC são por si só uma das suas finalidades que se enquadra na preparação do estudante para a fase seguinte do seu percurso formativo – o estágio,

introduzindo assim, hábitos de trabalho próximos aos que terá ao longo do ano letivo seguinte. Serão ainda realizadas preleções com convidados - profissionais e especialistas em diferentes áreas de intervenção do treino desportivo ajudando a reforçar esta simbiose entre os objetivos e a metodologia.

3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The teaching methodologies adopted to enable analysis and critical reflection of the content covered in a practical / theoretical context of more advanced relative to the corresponding curricular units from previous semesters level.

Its dynamics allow the gradual sophistication of the tasks in contexts of practice, by creating simulated technical teams (from the creation of groups of 4 students).

The involvement of the student in a real practical context through observational supervised practice sessions enable you to consolidate and apply the knowledge and skills previously developed through exercises and tasks consistent with deepening mechanisms of reflection / action / personal progression to achieve levels of effective / appropriate to the professional demands of futsal coach to output an intermediate level of training success.

The relationship between the objectives of the area of specialized training to develop the essential skills and learning dynamics of this course are themselves one of its purposes that fits the student's readiness for the next phase of their training - the stage introducing so close to the work habits that will over the next school year. Lectures will also be held with guests - professionals and experts in different areas of intervention of sports training helping to strengthen this symbiosis between the objectives and methodology.

3.3.9. Bibliografia principal:

Biurrún, J. e Romero, D (sd). El Portero en el Futbol Sala, Estudios e Ideas para un Entrenamiento Específico. Madrid. Gymnos Editorial.

Filho, J. L. S. (2005). Futsal: Preparação Física. 2ª Edição. Rio de Janeiro. Ed. Sprint

Floro Sanz, B. (2004). Recursos del entrenador para la dirección del equipo durante el desarrollo del partido. Training, 105, 16-27.

Fonseca, G. (2003). Futsal, Treinamento para Goleiros. Rio de Janeiro. Ed. Sprint.

Lozano Cid, J. (1995). Fútbolsala, Experiencias Tácticas. Madrid. Real Federación Española de Fútbol (eds).

Lozano Cid, J. (1999). The Statte of the game. In Technical Report of UEFA Futsal Championship. Granada. Spain. Fevereiro, 1999.7-8.

Lozano Cid, J.; Gutierrez, S; Rodrigo, M.; Candelas, J. & Barrio, E. (2002). Tática en alta competición. Federación Madrileña de Fútbol- Sala.

Mapa IV - Modalidade Desportiva de Especialização I - Voleibol

3.3.1. Unidade curricular:

Modalidade Desportiva de Especialização I - Voleibol

3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Rui Manuel Coelho Resende Silva

3.3.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

<sem resposta>

3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Competências e Conhecimentos a desenvolver:

Desenvolver conhecimento sobre o Voleibol nos seus diferentes domínios: simbologia, terminologia, regulamento e história da modalidade; Desenvolver a interpretação da estrutura funcional do jogo; Desenvolver as capacidades motoras básicas que suportam a execução técnica e tática fundamentais e específicos do Voleibol; Desenvolver a interpretação das fases de aprendizagem de Voleibol; Desenvolver o conhecimento relativo aos princípios básicos do Voleibol, à descrição teórica dos gestos técnicos, às progressões pedagógicas para o ensino dos gestos técnicos (Níveis de jogo); Organizar, dirigir e avaliar a sessão de treino e competições; Reconhecer o papel do Voleibol na formação pessoal, social e desportiva dos praticantes

3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

Competences and knowledge to develop:

Develop knowledge about Volleyball in its different fields: symbols, terminology, regulation and history of the sporting discipline; Develop the interpretation of the functional structure of the game; Develop the basic physical abilities that support the technical and tactical execution that is fundamental and specific of

Volleyball; Develop the interpretation of the learning stages of Volleyball; Develop knowledge on the basic principles of Volleyball, the theoretical description of the technical gestures, and the pedagogical progressions for teaching the technical gestures (Game levels); Organise, direct and evaluate the training session and competitions; Recognise the role of Volleyball in the personal, social and sporting growth of the participants.

3.3.5. Conteúdos programáticos:

Organização e regulamentação Federativa; Arbitragem; Treino Físico específico (aquecimento, treino funcional e de força, treino de velocidade, preparação física, retorno à calma); Controlo do treino; Didática Específica (conteúdos, exercícios específicos, unidade de treino e metodologias a aplicar); Formação inicial específica (Gira-Volei; Minivoleibol – A e B); Técnica (relação com a bola, com a minha equipa e com o adversário); Técnicas - componentes críticas, erros mais comuns e formas de correção / aplicação tática elementar / Metodologia da observação (Passe, manchete, serviços por baixo e por cima, remate e bloco); Estrutura funcional do jogo (Ciclos de ações de treino tático com 2 técnicas, Komplex I e Komplex II; Jogos reduzidos de iniciação (1x1, 2x2, 3x3, 4x4); O jogo formativo – 6 X 6 (sistemas táticos 6:0 ou 6:6, 4:2 e 5:1); Voleibol de praia – iniciação.

3.3.5. Syllabus:

Organisation and Federal regulations; Refereeing; Specific Physical Training (warming up, functional and strength training, speed training, physical preparation, cooling down); Control of the training; Specific Didactics (content, specific exercises, training unit and methodologies to be applied); Specific Initial Training (Mass Volley; Mini-volleyball - A and B); Technique (relationship with the ball, with my team and with the opponent); Techniques - critical components, most common mistakes and ways to correct them / elementary tactic implementation / observation methodology (pass, bump, underhand and overhand serve, attack and block); Functional structure of the game (Tactical training action cycles with 2 techniques, Komplex I and Komplex II; Reduced initiation games (1x1, 2x2, 3x3, 4x4); The formal game - 6 X 6 (tactical systems 6:0 or 6:6, 4:2 and 5:1); Beach volleyball - initiation.

3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

Os conteúdos programáticos estão em coerência com o primeiro objetivo da unidade curricular dado que o programa foi concebido para abordar a modalidade de uma forma estruturada, passando pela regulamentação e arbitragem, conceitos fundamentais e primordiais na integração da mesma. A aplicação de novas metodologias de treino na formação inicial do jovem atleta é importante para uma posterior integração do futuro treinador com a modalidade. Para este facto, optámos por abordar conteúdos didáticos específicos da modalidade, assim como aprofundar os elementos técnicos fundamentais no Voleibol, para posterior aplicação nos jogos reduzidos de iniciação e jogo formal.

3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The syllabus is consistent with the first goal of the curricular unit, since the programme was designed to address the sporting discipline in a structured way, addressing regulation and refereeing, which are fundamental and essential concepts for the integration of the sporting discipline. The application of new methodologies of training in the initial training of young athletes is important for the subsequent integration of the future coach with the sporting discipline. For this reason, we have chosen to deal with didactic content specific to the sporting discipline, as well as to deepen the fundamental technical elements of Volleyball, for later application in reduced initiation games and formal games.

3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

As metodologias utilizadas poderão recair em aulas teóricas, aulas teórico-práticas e práticas laboratoriais. A metodologia utilizada privilegiará o ensino presencial, fazendo com que a melhoria de conhecimentos dos alunos se efetue no confronto das dificuldades encontradas para a resolução das tarefas propostas nas aulas práticas com os conhecimentos adquiridos através do estudo da bibliografia fornecida, das discussões organizadas nas aulas. A avaliação contínua (os alunos deverão participar em 75% das aulas) incidirá sobre: componente teórica através de teste escrito (20% da nota final), sobre origem, evolução e regulamento, sobre os princípios e os aspetos técnico-táticos; componente prática (60%) com avaliação em situações analíticas, grupais e coletivas ; é atribuída 20% da avaliação para a assiduidade e participação nas aulas. Em alternativa os alunos podem optar por avaliação final que consistirá de um exame escrito (50%) e de um exame prático (50%).

3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

The method used may include theoretical classes, theor and practical classes, and laboratory practice. The method used will focus on live classes, with the improvement of the students' knowledge made through the confrontation of the difficulties encountered in the resolution of the tasks proposed in the practical classes with the knowledge acquired through the study of the bibliography provided and the discussions organised in the class. The continuous evaluation (students must participate in 75% of the classes) will

focus on: theoretical component through a written test(20% of the final grade), about the origin, evolution and regulation, the principles, and the technical and tactical aspects; practical component(60%)with evaluation in analytical, group and collective situations; 20% of the assessment is allocated to the attendance and participation in the classroom. Alternatively, students can opt for final evaluation, which shall consist of a written exam (50%) and a practical exam(50%).

3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

Privilegiar-se-ão metodologias de interação envolvendo os estudantes no processo de ensino e aprendizagem. A metodologia da unidade curricular contempla uma abordagem conceptual e contextualização como garante da consecução dos objetivos da unidade curricular. A concretização dos objetivos de aprendizagem passa pelo ensino presencial e prático, para que os estudantes reconheçam e reflitam sobre a modalidade a fim de desenvolver os conhecimentos e competências práticas, pedagógicas e didáticas, para que estes sejam adquiridos após realização das tarefas propostas.

3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

We will give priority to methodologies of interaction involving the students in the process of teaching and learning. The methodology of the curricular unit includes a conceptual approach and contextualisation as assurance of the achievement of the objectives of the curricular unit. The achievement of the learning outcomes will focus on live and practical classes, so that the students can recognise and reflect on the sporting discipline in order to develop the knowledge and practical, pedagogical and didactic skills, so that these can be acquired after the completion of the tasks proposed.

3.3.9. Bibliografia principal:

*A.S.E.P. (2001). Coaching youth volleyball (3ª ed.). Leeds: Human Kinetics.
 Dearing, J. (2003). Volleyball: Fundamentals. Leeds: Human Kinetics.
 Marques Junior, N. (2004). Preparação de força especial para o voleibolista. Efdportes.com(70).
 Mesquita, I., Guerra, I., & Araújo, V. (2002). Processo de Formação do Jovem Jogador de Voleibol. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva, Secretaria do Estado do Desporto.
 Morente, C. (2006). Metodologia aplicada ao Voleibol Manual de preparador de voleibol: Nível II (pp. 594-631). Cadiz: Federación Andaluza de Voleibol.
 Paolini, M. (2000). Physical Training in the youth department, Part I. The Coach(1), 16-20.
 Resende, R. (2003). Caracterização da Actividade Física em Voleibol de Praia. In I. Mesquita, C. Moutinho & R. Faria (Eds.), Investigação em Voleibol: Estudos Ibéricos (pp. 253-261). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física-Universidade do Porto.*

Mapa IV - Modalidade Desportiva de Especialização II - Voleibol

3.3.1. Unidade curricular:

Modalidade Desportiva de Especialização II - Voleibol

3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Rui Manuel Coelho Resende Silva

3.3.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

<sem resposta>

3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

*Transmitir conhecimentos eminentemente práticos aos alunos, relativamente ao desporto coletivo voleibol para que possam ter um maior conhecimento da realidade onde poderão intervir enquanto licenciados em Treino Desportivo.
 Desenvolver as capacidades motoras avançadas que suportam a execução técnica e tática fundamentais e específicos do Voleibol;
 Conduzir diretamente atividades: Desenvolver conhecimento sobre o Voleibol nos diferentes domínios adequados ao nível de intervenção.*

3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

*Competences and knowledge to develop:
 Transmit knowledge eminently practical to students concerning collective volleyball sport so that they can have a greater knowledge of reality where they can intervene while graduates in Sports Training.*

Develop advanced motor skills that support the technical implementation and fundamental and specific volleyball tactics.

Drive directly activities: Develop knowledge about volleyball in different areas in an appropriate intervention level.

3.3.5. Conteúdos programáticos:

Capacidades motoras específicas: Treino da flexibilidade e respetivos conceitos específicos; Desenvolvimento do treino da força máxima, de resistência e potência; Utilização de meios diferenciados de desenvolvimento da força nomeadamente com a utilização de utensílios artesanais.

Treino da velocidade. Exercícios gerais de desenvolvimento da velocidade (revisão). Exercícios de velocidade com aplicação específica ao jogo de volei.

Treino de resistência. Exercícios gerais de desenvolvimento da resistência (revisão). Exercícios de resistência com aplicação específica ao jogo.

Circuitos de preparação física. Integração do treino das capacidades condicionais e coordenativas em circuitos combinados: Físico e técnico-tático. Controlo de treino.

Criação de planos de trabalho individuais e coletivos. Criação do dossiê individual do atleta para registo evolutivo.

Mobilização das diferentes capacidades condicionais no plano semanal de treino e sua integração no plano de uma época desportiva.

3.3.5. Syllabus:

Motor skills: specific training in flexibility and respective specific concepts; Development of maximum strength training, resistance and power; Use of different means of strength development in particular with the use of handmade utensils.

Speed training. General exercises speed development (review). Speed exercises with specific application to volleyball.

Resistance training. General exercises resistance development (review). Resistance exercises with specific application to the game.

Fitness circuits. Integration of practice conditional capacities and coordinative purposes in combined circuits: Technical-tactical and physical training control.

Conception of individual and collective work plans. Construction of the athlete's individual dossier, to record the athlete evolution.

Mobilization of different conditionals capacities in the weekly training plans and is integration on a season.

3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

A metodologia aplicada deverá ser centrada no processo ensino aprendizagem do aluno onde todo o seu trabalho contribuirá fortemente para a sua aprendizagem. As metodologias utilizadas poderão recair em aulas teóricas, aulas teórico-práticas, práticas laboratoriais.

A metodologia utilizada privilegiará o ensino presencial, fazendo com que a melhoria de conhecimentos dos alunos se efetue 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.

3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The syllabus is consistent with the first goal of the curricular unit, since the programme was designed to address the sporting discipline in a structured way, addressing regulation and refereeing, which are fundamental and essential concepts for the integration of the sporting discipline.

The application of new methodologies of training in the initial training of young athletes is important for the subsequent integration of the future coach with the sporting discipline. For this reason, we have chosen to deal with didactic content specific to the sporting discipline, as well as to deepen the fundamental technical elements of Volleyball, for later application in reduced initiation games and formal games.

3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

As metodologias utilizadas poderão recair em aulas teóricas, aulas teórico-práticas e práticas laboratoriais. A metodologia utilizada privilegiará o ensino presencial, fazendo com que a melhoria de conhecimentos dos alunos se efetue no confronto das dificuldades encontradas para a resolução das tarefas propostas nas aulas práticas com os conhecimentos adquiridos através do estudo da bibliografia fornecida, das discussões organizadas nas aulas.

A avaliação contínua (os alunos deverão participar em 75% das aulas) incidirá sobre: componente teórica através de teste escrito (20% da nota final), sobre as diferentes capacidades condicionais e sua treinabilidade; Componente prática (60%) com avaliação em situações analíticas, grupais e coletivas; é atribuída 20% da avaliação para a assiduidade e participação nas aulas. Em alternativa os alunos podem optar por avaliação final que consistirá de um exame escrito (50%) e de um exame prático (50%).

3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

The methodologies used may include theoretical classes, theoretical and practical classes, and laboratory practice. The methodology used will focus on live classes, with the improvement of the students' knowledge made through the confrontation of the difficulties encountered in the resolution of the tasks proposed in the practical classes with the knowledge acquired through the study of the bibliography provided and the discussions organised in the classroom.

The continuous evaluation (students must participate in 75% of the classes) will focus on: theoretical component through a written test (20% of the final grade), about the different conditional capacities and his coachability; practical component (60%) with evaluation in analytical, group and collective situations; 20% of the assessment is allocated to the attendance and participation in the classroom. Alternatively, students can opt for final evaluation, which shall consist of a written exam (50%) and a practical exam (50%).

3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

Privilegiar-se-ão metodologias de interação envolvendo os estudantes no processo de ensino e aprendizagem. A metodologia da unidade curricular contempla uma abordagem conceptual e contextualização como garante da consecução dos objetivos da unidade curricular em direta relação com os objetivos da licenciatura.

A concretização dos objetivos de aprendizagem passa pelo ensino presencial e prático, para que os estudantes reconheçam e reflitam sobre a modalidade a fim de desenvolver os conhecimentos e competências práticas, pedagógicas e didáticas, para que estes sejam adquiridos após realização das tarefas propostas.

3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

We will give priority to methodologies of interaction involving the students in the process of teaching and learning. The methodology of the curricular unit includes a conceptual approach and contextualisation as assurance of the achievement of the objectives of the curricular unit.

The achievement of the learning outcomes will focus on live and practical classes, so that the students can recognise and reflect on the sporting discipline in order to develop the knowledge and practical, pedagogical and didactic skills, so that these can be acquired after the completion of the tasks proposed.

3.3.9. Bibliografia principal:

A.S.E.P. (2001). Coaching youth volleyball (3ª ed.). Leeds: Human Kinetics.

Dearing, J. (2003). Volleyball: Fundamentals. Leeds: Human Kinetics.

Marques Junior, N. (2004). Preparação de força especial para o voleibolista. Efdeportes.com(70).

Mesquita, I., Guerra, I., & Araújo, V. (2002). Processo de formação do jovem jogador de voleibol. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva, Secretaria do Estado do Desporto.

Resende, R., Fernández, J., & Mesquita, I. (2011). Contextualização dos processos formativos do treinador desportivo. In A. Albuquerque, C. Pinheiro, N. Fumes & L. Santiago (Eds.), Educação Física, Desporto e Lazer: Perspectivas Luso-Brasileiras (pp. 443-456). Maia: Edições ISMAI.

Yeats, J. T., & Smith, M. A. (2011). High school volleyball coaches instructional approaches and perceptions to using athlete created pre-competition warm-up music. Sport Science Review, 20(5/6), 127-144.

Mapa IV - Modalidade Desportiva de Especialização III - Voleibol

3.3.1. Unidade curricular:

Modalidade Desportiva de Especialização III - Voleibol

3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Rui Manuel Coelho Resende Silva

3.3.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

<sem resposta>

3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Interpretar e agilizar a observação e a estatística do jogo de voleibol em níveis diferenciados.

Conduzir diretamente atividades: Desenvolver conhecimento sobre o Voleibol nos diferentes domínios adequados ao nível de intervenção; Controlar diferentes estilos de ensino; Dominar a estrutura funcional do jogo; Dominar as fases de desenvolvimento e performance do Voleibol; Desenvolver o conhecimento relativo aos princípios avançados do Voleibol. Organizar, dirigir e avaliar a sessão de treino; microciclo e

plano anual;

Interpretar as regras e a sua aplicabilidade. Técnica de arbitragem.

3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

Interpret and streamline observation and statistic of the volleyball game in different levels.

Drive directly activities: Develop knowledge about volleyball at different areas appropriate for the intervention level; Control different teaching styles; Master the game functional structure; Master the development stages and performance of volleyball; Develop knowledge concerning advanced principles of volleyball. Organize, manage and evaluate you're the coaching practice; weekly and annual plan; Interpret the rules and their applicability. Referee Technique.

3.3.5. Conteúdos programáticos:

Observação e estatística: Observar as diferentes fases do jogo; desenhar em tempo real o que está a decorrer e agilizar instruções adequadas a fornecer aos atletas. Estatística de jogo. Em tempo real para avaliar o rendimento imediato e dar feedbacks fundamentados. No final de jogo para informar os atletas individualmente da sua performance e fazer a análise e avaliação do jogo.

Didática específica do voleibol. Conteúdos e exercícios específicos.

Enquadramento anual e plurianual do ciclo de trabalho – Semanal e Pluri-Semanal. Unidade de treino e sua relação com o Microciclo.

Arbitragem. Os participantes no Jogo. O formato do jogo

3.3.5. Syllabus:

Observation and statistic: Observe the different phases of the game; draw in real time what's going on and provided appropriate instructions to athletes. Game statistics. Do statistics in real-time to assess the immediate income and give feedbacks. Do statistics at the end of game to inform athletes individually their performance and make the analysis and assessment of the game.

Volleyball Didactic. Specific exercises.

Implement annual and multi-annual framework of the work cycle-weekly and multi-weekly. Training unit and is relation with the microcycle.

Referee. Game participants in the. The game organization.

3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

A metodologia aplicada deverá ser centrada no processo ensino aprendizagem do aluno onde todo o seu trabalho contribuirá fortemente para a sua aprendizagem. As metodologias utilizadas poderão recair em aulas teóricas, aulas teórico-práticas em observação real de jogos e observação posterior através de vídeos.

A metodologia utilizada privilegiará o ensino presencial, fazendo com que a melhoria de conhecimentos dos alunos se efetue no confronto das dificuldades encontradas para a resolução das tarefas propostas nas aulas práticas com os conhecimentos adquiridos através do estudo da bibliografia fornecida, das discussões organizadas nas aulas.

3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

The methodology applied should be centred in the teaching process student learning where all your work will contribute heavily to their learning. The methodologies used will fall in lectures, theoretical and practical lessons in actual observation games and subsequent observation through videos.

The methodology will focus on the face-to-face teaching, making the students performance knowledge improvement in difficulties confrontation. Find tasks resolution in practical lessons with the acquired knowledge through the study of bibliography provided, organized discussions in class.

3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

As metodologias utilizadas poderão recair em aulas teóricas, aulas teórico-práticas e práticas laboratoriais. A metodologia utilizada privilegiará o ensino presencial, fazendo com que a melhoria de conhecimentos dos alunos se efetue no confronto das dificuldades encontradas para a resolução das tarefas propostas nas aulas práticas com os conhecimentos adquiridos através do estudo da bibliografia fornecida, das discussões organizadas nas aulas.

A avaliação contínua (os alunos deverão participar em 75% das aulas) incidirá sobre: componente teórica através de teste escrito (20% da nota final), sobre a observação e estatística e sua rentabilidade/eficácia para a equipa e atletas; Componente prática (60%) com avaliação em situações analíticas, grupais e coletivas; é atribuída 20% da avaliação para a assiduidade e participação nas aulas. Em alternativa os alunos podem optar por avaliação final que consistirá de um exame escrito (50%) e de um exame prático (50%).

3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

The method used may include theoretical classes, theoretical and practical classes, and laboratory practice. The method used will focus on live classes, with the improvement of the students' knowledge made through the confrontation of the difficulties encountered in the resolution of the tasks proposed in the practical classes with the knowledge acquired through the study of the bibliography provided and the discussions organised in the classroom.

The continuous evaluation (students must participate in 75% of the classes) will focus on: theoretical component through a written test (20% of the final grade), about the observation and statistics and its profitability for the team and athletes; practical component (60%) with evaluation in analytical, group and collective situations; 20% of the assessment is allocated to the attendance and participation in the classroom. Alternatively, students can opt for final evaluation, which shall consist of a written exam (50%) and a practical exam (50%).

3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

Privilegiar-se-ão metodologias de interação envolvendo os estudantes no processo de ensino e aprendizagem. A metodologia da unidade curricular contempla uma abordagem conceptual e contextualização como garante da consecução dos objetivos da unidade curricular. A concretização dos objetivos de aprendizagem passa pelo ensino presencial e prático, para que os estudantes reconheçam e reflitam sobre a modalidade a fim de desenvolver os conhecimentos e competências práticas, pedagógicas e didáticas, para que estes sejam adquiridos após realização das tarefas propostas.

3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

We will give priority to methodologies of interaction involving the students in the process of teaching and learning. The methodology of the curricular unit includes a conceptual approach and contextualisation as assurance of the achievement of the objectives of the curricular unit.

The achievement of the learning outcomes will focus on live and practical classes, so that the students can recognise and reflect on the sporting discipline in order to develop the knowledge and practical, pedagogical and didactic skills, so that these can be acquired after the completion of the tasks proposed

3.3.9. Bibliografia principal:

Carrasco, F., Moreno, A., Gil, A., García-González, L., & Moreno, M. P. (2013). Representación de problemas en jugadores de voleibol, especialistas en defensa, con distinto nivel de pericia deportiva. Motricidad. European Journal of Human Movement, 31, 37-56.

García-Torno, J., Redondo, J., Valladares, J., & Morante, J. (2006). Análises del categoria del saque de voleibol en categoría juvenil femenina en función del nivel de riesgo asumido y su eficacia. European Journal of Human Movement, (16), 99-121.

Resende, R. (1998). Observação de jogo Manual de Treinadores (Vol. II, pp. 107-116). Porto: Federação Portuguesa de Voleibol.

Palao, J., Santos, J., & Ureña, A. (2004). Effect of team level on skill performance in volleyball. International Journal of Performance Analysis in Sport(4), 50-60.

Palao, J., Santos, J., & Ureña, A. (2005). The Effect of the Setter's Position on the Block in Volleyball. Journal of Human Movement Studies, (48), 25-40.

Mapa IV - Modalidade Desportiva de Especialização IV - Voleibol**3.3.1. Unidade curricular:**

Modalidade Desportiva de Especialização IV - Voleibol

3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

Rui Manuel Coelho Resende Silva

3.3.3. Outros docentes e respectivas horas de contacto na unidade curricular:

<sem resposta>

3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Organizar, dirigir e avaliar a sessão de treino; microciclo e plano anual; Organizar competições de voleibol formais; Organizar e orientar os praticantes nas competições de Voleibol.

Estabelecer a intervenção pedagogicamente mais adequada aos diferentes níveis de prática e fazer corresponder didaticamente a sua execução.

*Voleibol de praia.
Prática pedagógica.*

3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):
*Organize, manage and evaluate your workout; microcyclo and annual plan; Organize formal volleyball competitions; Organize and guide practitioners in international Volleyball.
Establish the more appropriate pedagogically intervening at different levels of practice and match didactically his execution.
Beach volleyball.
Pedagogical practice.*

3.3.5. Conteúdos programáticos:

*Planificação anual, semana e de treino.
Planificar, organizar e avaliar a realização de competições.
A conduta dos participantes. Técnica
Domínio pedagógico e didático das técnicas de voleibol através de treino específico e em contextos de jogo diversificado. Em KI; Em KII.
Tática: Domínio pedagógico e didático da tática individual e coletiva de acordo com o contexto de jogo.
Sistemas de jogo: Em KI; Em KII; Exercícios complexos.
Técnicas do treinador: Introdução da bola nos exercícios; Posicionamento e deteção de erros e feedbacks;
Utilização e otimização de meios auxiliares de treino; Direção e orientação de equipa;
Voleibol de praia. Semelhanças e dissemelhanças para com o voleibol de pavilhão Caracterização do Voleibol de praia de duplas. Técnicas específicas. Tática.
Prática pedagógica.*

3.3.5. Syllabus:

*Annual plan, week plan e training plans.
Plan, organize and evaluate competitions.
The participants conduct. Technique.
Do pedagogic and didactic domain volleyball techniques. Do specific training in diverse game contexts. In KI and KII.
Tactic: Pedagogical and didactic domain of individual and collective tactics according to the context of play.
Game systems: In KI; In KII; Complex Exercises.
Coach's techniques: Introduction of ball exercises; Positioning and detection of errors and feedbacks;
Utilization and optimization of auxiliary means of training and team orientation Direction.
Beach volleyball. Similarities and dissimilarities to the volleyball
Doubles beach volleyball characterization. Specific Techniques. Tactic.
Pedagogical practice.*

3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

*A metodologia aplicada deverá ser centrada no processo ensino aprendizagem do aluno onde todo o seu trabalho contribuirá fortemente para a sua aprendizagem. As metodologias utilizadas poderão recair em aulas teóricas, aulas teórico-práticas, práticas laboratoriais.
A metodologia utilizada privilegiará o ensino presencial, fazendo com que a melhoria de conhecimentos dos alunos se efetue no confronto das dificuldades encontradas para a resolução das tarefas propostas nas aulas práticas com os conhecimentos adquiridos através do estudo da bibliografia fornecida, das discussões organizadas nas aulas.
Será atribuída uma importância crescente a prática pedagógica e à respetiva reflexão conjunta do seu exercício.*

3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

*The methodology applied should be centred in the teaching process student learning where all your work will contribute heavily to their learning. The methodologies used will fall in lectures, theoretical and practical lessons in actual observation games and subsequent observation through videos.
The methodology will focus on the face-to-face teaching, making the students performance knowledge improvement in difficulties confrontation. Find tasks resolution in practical lessons with the acquired knowledge through the study of bibliography provided, organized discussions in class.
Will be assigned a growing importance to pedagogical practice and the respective joint reflection of your workout.*

3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

As metodologias utilizadas poderão recair em aulas teóricas, aulas teórico-práticas e práticas laboratoriais. A metodologia utilizada privilegiará o ensino presencial, fazendo com que a melhoria de conhecimentos dos alunos se efetue no confronto das dificuldades encontradas para a resolução das tarefas propostas nas aulas práticas com os conhecimentos adquiridos através do estudo da bibliografia fornecida, das discussões organizadas nas aulas.

A avaliação contínua (os alunos deverão participar em 75% das aulas) incidirá sobre: componente teórica através de teste escrito (40% da nota final), sobre planificação, técnica e tática, intervenção do treinador e Voleibol de praia; Componente prática (40%) com avaliação em situações analíticas, grupais e coletivas; é atribuída 20% da avaliação para a assiduidade e participação nas aulas. Em alternativa os alunos podem optar por avaliação final que consistirá de um exame escrito (50%) e de um exame prático (50%).

3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

The method used may include theoretical classes, theoretical and practical classes, and laboratory practice. The method used will focus on live classes, with the improvement of the students' knowledge made through the confrontation of the difficulties encountered in the resolution of the tasks proposed in the practical classes with the knowledge acquired through the study of the bibliography provided and the discussions organised in the classroom.

The continuous evaluation (students must participate in 75% of the classes) will focus on: theoretical component through a written test (40% of the final grade), about planning, tactical and technical, coach's intervention and beach volleyball; practical component (40%) with evaluation in analytical, group and collective situations; 20% of the assessment is allocated to the attendance and participation in the classroom. Alternatively, students can opt for final evaluation, which shall consist of a written exam (50%) and a practical exam (50%).

3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

Privilegiar-se-ão metodologias de interação envolvendo os estudantes no processo de ensino e aprendizagem. A metodologia da unidade curricular contempla uma abordagem conceptual e contextualização como garante da consecução dos objetivos da unidade curricular.

A concretização dos objetivos de aprendizagem passa pelo ensino presencial e prático, para que os estudantes reconheçam e reflitam sobre a modalidade a fim de desenvolver os conhecimentos e competências práticas, pedagógicas e didáticas, para que estes sejam adquiridos após realização das tarefas propostas.

Uma vez que esta unidade curricular encerra a formação específica desta modalidade exige-se do aluno o aprofundamento conceptual assim como o reconhecimento da sua aplicabilidade.

3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

We will give priority to methodologies of interaction involving the students in the process of teaching and learning. The methodology of the curricular unit includes a conceptual approach and contextualisation as assurance of the achievement of the objectives of the curricular unit.

The achievement of the learning outcomes will focus on live and practical classes, so that the students can recognise and reflect on the sporting discipline in order to develop the knowledge and practical, pedagogical and didactic skills, so that these can be acquired after the completion of the tasks proposed. Once this curricular unit ends the coach specific education requires the student to deepen conceptual as well as the recognition of their applicability.

3.3.9. Bibliografia principal:

Canada (2006). Le volleyball pour la vie: Le développement à long terme du joueur de volleyball: Coaching Association of Canada

Flett, M. R., Gould, D., Griffes, K. R., & Lauer, L. (2013). Tough love for underserved youth: A Comparison of more and less effective coaching. The Sport Psychologist, 27, 325-337

Morente, C. (2006). Metodología aplicada ao Voleibol Manual de preparador de voleibol: Nível II (pp. 594-631). Cadiz: Federación Andaluza de Voleibol.

Paulo, A., & Mesquita, I. (2005). Caracterização do jogo ofensivo em função da zona de distribuição, de ataque e da posição de bloco no side-out. Estudo aplicado no campeonato do mundo de voleibol de 2002. In J. Pinto (Ed.), Estudos 5 (pp. 121-133). Porto: FCDEF-UP.

FPV (2006). Manual de treinadores; Nível I, II, III. FPV; Departamento técnico.

Resende, R. (2013). Desafios na formação de treinadores de jovens. In J. Nascimento, V. Ramos & F. Tavares (Eds.), Jogos Desportivos: Formação e investigação (pp. 359-384). Florianópolis

4. Descrição e fundamentação dos recursos docentes do ciclo de estudos

4.1 Descrição e fundamentação dos recursos docentes do ciclo de estudos

4.1.1. Fichas curriculares

Mapa V - Júlia Isabel Coelho Campos Alves de Castro

4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):

Júlia Isabel Coelho Campos Alves de Castro

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da Instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Equiparado a Professor Adjunto ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na Instituição que submete a proposta (%):

100

4.1.1.6. Ficha curricular do docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa V - Rui Manuel Coelho Resende

4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):

Rui Manuel Coelho Resende

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da Instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Professor Adjunto ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na Instituição que submete a proposta (%):

100

4.1.1.6. Ficha curricular do docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa V - Nuno Jorge Sousa Pimenta

4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):

Nuno Jorge Sousa Pimenta

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da Instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Equiparado a Assistente ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na Instituição que submete a proposta (%):

61

4.1.1.6. Ficha curricular do docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa V - Henrique Coelho Graça Rocha

4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):

Henrique Coelho Graça Rocha

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da Instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Equiparado a Assistente ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na Instituição que submete a proposta (%):

65

4.1.1.6. Ficha curricular do docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa V - Paulo Jorge Roriz Oliveira

4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):

Paulo Jorge Roriz Oliveira

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da Instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Equiparado a Professor Adjunto ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na Instituição que submete a proposta (%):

100

4.1.1.6. Ficha curricular do docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa V - Maria Cláudia Brandão Pinheiro

4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):

Maria Cláudia Brandão Pinheiro

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da Instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Equiparado a Professor Adjunto ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na Instituição que submete a proposta (%):

100

4.1.1.6. Ficha curricular do docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa V - Ricardo Jorge Franco Lima

4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):

Ricardo Jorge Franco Lima

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da Instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Equiparado a Assistente ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na Instituição que submete a proposta (%):

100

4.1.1.6. Ficha curricular do docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa V - Alberto César Pereira Carvalho Froufe Andrade

4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):

Alberto César Pereira Carvalho Froufe Andrade

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da Instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Equiparado a Professor Adjunto ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na Instituição que submete a proposta (%):

100

4.1.1.6. Ficha curricular do docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa V - José Manuel Castro Barros**4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):**

José Manuel Castro Barros

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da Instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Equiparado a Assistente ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na Instituição que submete a proposta (%):

75

4.1.1.6. Ficha curricular do docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa V - Jorge Manuel Pinheiro Baptista**4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):**

Jorge Manuel Pinheiro Baptista

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da Instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Equiparado a Assistente ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na Instituição que submete a proposta (%):

83

4.1.1.6. Ficha curricular do docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa V - Hugo Miguel Borges Sarmiento**4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):**

Hugo Miguel Borges Sarmiento

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da Instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Equiparado a Professor Adjunto ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na Instituição que submete a proposta (%):

38

4.1.1.6. Ficha curricular do docente:
[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa V - Fernando Mário Dias dos Santos

4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):
Fernando Mário Dias dos Santos

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da Instituição proponente mencionada em A1):
<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2):
<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:
Equiparado a Professor Adjunto ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na Instituição que submete a proposta (%):
17

4.1.1.6. Ficha curricular do docente:
[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa V - Vasco Vieira de Meireles Ferreira Lopes

4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):
Vasco Vieira de Meireles Ferreira Lopes

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da Instituição proponente mencionada em A1):
<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2):
<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:
Equiparado a Assistente ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na Instituição que submete a proposta (%):
17

4.1.1.6. Ficha curricular do docente:
[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa V - Paulo Sérgio Figueiredo Pereira

4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):
Paulo Sérgio Figueiredo Pereira

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da Instituição proponente mencionada em A1):
<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2):
<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:
Equiparado a Assistente ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na Instituição que submete a proposta (%):

100

4.1.1.6. Ficha curricular do docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa V - Marta Maria Teixeira de Oliveira Massada**4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):**

Marta Maria Teixeira de Oliveira Massada

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da Instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Equiparado a Assistente ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na Instituição que submete a proposta (%):

17

4.1.1.6. Ficha curricular do docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa V - João Alberto Valente dos Santos**4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):**

João Alberto Valente dos Santos

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da Instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Equiparado a Assistente ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na Instituição que submete a proposta (%):

17

4.1.1.6. Ficha curricular do docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa V - Filipe Luís Martins Casanova**4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):**

Filipe Luís Martins Casanova

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da Instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Equiparado a Professor Adjunto ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na Instituição que submete a proposta (%):

17

4.1.1.6. Ficha curricular do docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa V - Ricardo Luís de Almeida Maia Ferreira**4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):**

Ricardo Luís de Almeida Maia Ferreira

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da Instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Equiparado a Assistente ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na Instituição que submete a proposta (%):

17

4.1.1.6. Ficha curricular do docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa V - Daniela Sofia Gomes de Matos**4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):**

Daniela Sofia Gomes de Matos

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da Instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Equiparado a Professor Adjunto ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na Instituição que submete a proposta (%):

17

4.1.1.6. Ficha curricular do docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa V - Diogo Alexandre Martins Coutinho**4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):**

Diogo Alexandre Martins Coutinho

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da Instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2):
<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:
Equiparado a Assistente ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na Instituição que submete a proposta (%):
17

4.1.1.6. Ficha curricular do docente:
[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa V - Eduardo André de Azevedo Abade

4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):
Eduardo André de Azevedo Abade

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da Instituição proponente mencionada em A1):
<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2):
<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:
Equiparado a Professor Adjunto ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na Instituição que submete a proposta (%):
100

4.1.1.6. Ficha curricular do docente:
[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa V - Ricardo Manuel de Mariz Roseira Cayolla

4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):
Ricardo Manuel de Mariz Roseira Cayolla

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da Instituição proponente mencionada em A1):
<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2):
<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:
Equiparado a Assistente ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na Instituição que submete a proposta (%):
17

4.1.1.6. Ficha curricular do docente:
[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa V - Sónia Maria dos Santos L. R. Pinheiro Harry Leite

4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):
Sónia Maria dos Santos L. R. Pinheiro Harry Leite

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da Instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Equiparado a Assistente ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na Instituição que submete a proposta (%):

100

4.1.1.6. Ficha curricular do docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa V - Paulo Alexandre Pinto Martins Neta

4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):

Paulo Alexandre Pinto Martins Neta

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da Instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Equiparado a Assistente ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na Instituição que submete a proposta (%):

100

4.1.1.6. Ficha curricular do docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa V - António Paulo Vieira Sá Marques Oliveira

4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):

António Paulo Vieira Sá Marques Oliveira

4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da Instituição proponente mencionada em A1):

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:

Equiparado a Professor Adjunto ou equivalente

4.1.1.5. Regime de tempo na Instituição que submete a proposta (%):

65

4.1.1.6. Ficha curricular do docente:

[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)

Mapa V - André Filipe Damasceno Teixeira**4.1.1.1. Nome do docente (preencher o nome completo):***André Filipe Damasceno Teixeira***4.1.1.2. Instituição de ensino superior (preencher apenas quando diferente da Instituição proponente mencionada em A1):**

<sem resposta>

4.1.1.3 Unidade Orgânica (preencher apenas quando diferente da unidade orgânica mencionada em A2):

<sem resposta>

4.1.1.4. Categoria:*Equiparado a Assistente ou equivalente***4.1.1.5. Regime de tempo na Instituição que submete a proposta (%):**

17

4.1.1.6. Ficha curricular do docente:[Mostrar dados da Ficha Curricular](#)**4.1.2 Equipa docente do ciclo de estudos****4.1.2. Equipa docente do ciclo de estudos / Teaching staff of the study programme**

Nome / Name	Grau / Degree	Área científica / Scientific Area	Regime de tempo / Employment link	Informação/ Information
Júlia Isabel Coelho Campos Alves de Castro	Doutor	Educação	100	Ficha submetida
Rui Manuel Coelho Resende	Doutor	Ciências da atividade física e desporto: Avanços e investigação	100	Ficha submetida
Nuno Jorge Sousa Pimenta	Mestre	Sociologia do Desporto	61	Ficha submetida
Henrique Coelho Graça Rocha	Mestre	Ciências do Desporto	65	Ficha submetida
Paulo Jorge Roriz Oliveira	Doutor	Engenharia Mecânica	100	Ficha submetida
Maria Cláudia Brandão Pinheiro	Doutor	Sociologia	100	Ficha submetida
Ricardo Jorge Franco Lima	Mestre	Ciências da Educação Física Escolar	100	Ficha submetida
Alberto César Pereira Carvalho Froufe Andrade	Doutor	Ciências do Desporto	100	Ficha submetida
José Manuel Castro Barros	Licenciado	Educação Física e Desporto	75	Ficha submetida
Jorge Manuel Pinheiro Baptista	Licenciado	Ciências do Desporto	83	Ficha submetida
Hugo Miguel Borges Sarmento	Doutor	Ciências do Desporto	38	Ficha submetida
Fernando Mário Dias dos Santos	Doutor	Ciências do Desporto	17	Ficha submetida
Vasco Vieira de Meireles Ferreira Lopes	Mestre	Ciências do Desporto	17	Ficha submetida
Paulo Sérgio Figueiredo Pereira	Mestre	Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário	100	Ficha submetida
Marta Maria Teixeira de Oliveira Massada	Licenciado	Medicina	17	Ficha submetida
João Alberto Valente dos Santos	Mestre	Ciências do Desporto	17	Ficha submetida
Filipe Luís Martins Casanova	Doutor	Ciências do Desporto	17	Ficha submetida
Ricardo Luís de Almeida Maia Ferreira	Licenciado	Fisioterapia	17	Ficha submetida
Daniela Sofia Gomes de Matos	Doutor	Psicologia do Desporto	17	Ficha submetida
Diogo Alexandre Martins Coutinho	Mestre	Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário	17	Ficha submetida
Eduardo André de Azevedo Abade	Doutor	Ciências do Desporto	100	Ficha submetida

Ricardo Manuel de Mariz Roseira Cayolla	Mestre	Alto Rendimento Desportivo	17	Ficha submetida
Sónia Maria dos Santos L. R. Pinheiro Harry Leite	Mestre	Educação	100	Ficha submetida
Paulo Alexandre Pinto Martins Neta	Mestre	Ciências do Desporto	100	Ficha submetida
António Paulo Vieira Sá Marques Oliveira	Doutor	Ciências do Desporto	65	Ficha submetida
André Filipe Damasceno Teixeira	Licenciado	Ciências do Desporto	17	Ficha submetida
			1557	

<sem resposta>

4.2. Dados percentuais dos recursos docentes do ciclo de estudos

4.2.1.a Número de docentes do ciclo de estudos em tempo integral na Instituição:

10

4.2.1.b Percentagem de docentes do ciclo de estudos em tempo integral na Instituição (campo de preenchimento automático calculado após a submissão do formulário):

64,2

4.2.2.a Número de docentes do ciclo de estudos em tempo integral com uma ligação à Instituição por um período superior a três anos:

6

4.2.2.b Percentagem de docentes do ciclo de estudos em tempo integral com uma ligação à Instituição por um período superior a três anos (campo de preenchimento automático calculado após a submissão do formulário):

38,5

4.2.3.a Número de docentes do ciclo de estudos em tempo integral com grau de doutor:

6

4.2.3.b Percentagem de docentes do ciclo de estudos em tempo integral com grau de doutor (campo de preenchimento automático calculado após a submissão do formulário):

38,5

4.2.4.a Número (ETI) de docentes do ciclo de estudos inscritos em programas de doutoramento há mais de um ano:

4,1

4.2.4.b Percentagem de docentes do ciclo de estudos inscritos em programas de doutoramento há mais de um ano (campo de preenchimento automático calculado após a submissão do formulário):

26,3

4.2.5.a Número (ETI) de docentes do ciclo de estudos não doutorados com grau de mestre (pré-Bolonha):

0,3

4.2.5.b Percentagem de docentes do ciclo de estudos não doutorados com grau de mestre (pré-Bolonha) (campo automático calculado após a submissão do formulário):

1,9

4.3. Procedimento de avaliação do desempenho

4.3. Procedimento de avaliação do desempenho do pessoal docente e medidas para a sua permanente actualização:

Enquanto não se dá cumprimento ao artigo 53º do RJIES, prevê-se adotar um Estatuto da Carreira Docente, inspirado no Estatuto da Carreira do Pessoal Docente do Ensino Superior Politécnico (Público) e no Projeto de Diploma Regulador do Enquadramento das Relações Contratuais entre os Docentes e as Instituições Privadas ou Cooperativas de Ensino Superior. Este constitui a base de negociações entre a APESP e os diferentes Sindicatos que ainda não foi possível concluir, e há mais de um ano que não tem desenvolvimentos.

A avaliação do desempenho, na perspetiva de lecionação e preparação de aulas, seminários, atendimento de alunos, presenças em reuniões e eventos, entrega de resultados de avaliação, apoiar-se-á nas perceções a obter através de inquéritos organizados e tratados pelo Gabinete de Estudos, Planeamento, Avaliação e Qualidade (GEPAQ) e por relatórios anuais dos coordenadores dos cursos, além dos materiais de apoio didático e pedagógico disponibilizados aos alunos pelos docentes.

Conforme "Regulamento de avaliação do desempenho dos docentes do Instituto Politécnico da Maia", a elaborar, a avaliação do desempenho em relação à investigação científica basear-se-á nos critérios estabelecidos nos Regulamentos da unidade de investigação prevista no IPMaia.

4.3. Teaching staff performance evaluation procedures and measures for its permanent updating:

Pending compliance with Article 53 of the RJIES, we intend to adopt the Statute of the Teaching Career, modelled upon the (Public) Statute of the Polytechnic Teaching Career and Diploma Project of the Regulatory Framework of Contractual Relations between Teachers and Private or Cooperative Institutions of Higher Education. This forms the basis for negotiations between APESP and the different unions, which have been ongoing for over a year but are still not complete. Performance evaluation, with regards to teaching, lectures, seminars, student guidance, attendance of meetings and events and student assessment will be based on the analysis of students' perceptions, to be collected by means of surveys organised and handled by GEPAQ – Office for Studies, Planning, Evaluation and Quality, as well as on annual reports produced by course coordinators and on supporting educational materials made available by teachers. In accordance with the "Regulation of Teacher Performance Evaluation of IPMaia", to be produced, performance evaluation with regards to scientific research will be based on the criteria established in the regulations of IPMaia's research unit.

5. Descrição e fundamentação de outros recursos humanos e materiais

5.1. Pessoal não docente afecto ao ciclo de estudos:

Ao serviço da Maiêutica - Cooperativa de Ensino Superior C.R.L., encontram-se 66 funcionários não-acadêmicos, dos quais 47 possuem o grau de licenciado. Estes desempenham funções, predominantemente, em gabinetes de apoio, centros, laboratórios e ainda nos serviços de Secretariado, Contabilidade, Tesouraria, Biblioteca e Secretária. Os restantes funcionários, que não possuem o referido grau académico, pertencem, maioritariamente, aos serviços auxiliares de apoio, asseio, manutenção, transporte e vigilância, ainda que alguns também estejam integrados em atividades comuns às dos licenciados. Há ainda 11 docentes que, simultaneamente com a atividade académica, também colaboram em gabinetes, centros e laboratórios.

5.1. Non teaching staff allocated to the study programme:

Working for Maiêutica - Cooperativa de Ensino Superior C.R.L., there are 66 academic and non-academic employees and 47 of them have a Bachelor's Degree. These play roles mainly in support offices, centres, and laboratories and in Secretarial, Accounting, Treasury and Clerical services. The remaining workers, who do not have that degree, belong mostly to ancillary support, hygiene, maintenance, transportation and supervision, although some of these share activities with the graduated ones. There are also 11 teachers who, together with the academic activity, also work in offices, centres and laboratories.

5.2. Instalações físicas afectas e/ou utilizadas pelo ciclo de estudos (espaços lectivos, bibliotecas, laboratórios, salas de computadores, etc.):

A Maiêutica - Cooperativa de Ensino Superior C.R.L. dispõe de mais 10,000 m2 de área coberta, com 33 salas de aula, 12 salas/laboratórios de informática e multimédia, 2 Anfiteatros e um Auditório. Existe uma rede cablada e de wireless, com acesso automático à Internet e bases de dados. Há centenas de equipamentos informáticos, audiovisuais e de multimédia de todo o tipo. A Biblioteca tem uma sala ampla e gabinetes de estudo, um catálogo informatizado e manual; aquisição de periódicos; serviço cooperativo e de empréstimo entre-bibliotecas; pesquisa personalizada; acesso on-line a bases de dados internacionais. Relativamente a este ciclo de estudos, destacam-se as bases de dados EBSCO (inclui Sport Discus, Psychology and Behavioral Sciences; Academic Search; etc.) e a Ovid (PsycArticles, Full text; PsycBooks; PsycInfo); testoteca. Destaca-se ainda o Laboratório de Movimento Humano e o Centro de Condição Física que suportam as atividades do CIDAF.

5.2. Facilities allocated to and/or used by the study programme (teaching spaces, libraries, laboratories, computer rooms, etc.):

Maiêutica - Cooperativa de Ensino Superior C.R.L. I has over 10,000 m2 of covered area, with 33 classrooms, 12 rooms/computer and multimedia laboratories, 2 amphitheatres and one lecture theatre hall. There is a wired and a wireless network providing automatic Internet and database access. There are hundreds of all kinds of informatics, audio-visual and multimedia equipments. The Library has a large room and study offices, an online and manual catalogue, periodicals purchase, cooperative and inter-library loan services, personalised search services, online access to international databases). For this cycle, we highlight the EBSCO (including SportDiscus, Psychology and Behavioural Sciences; Academic Search; etc.) and the Ovid (PsycArticles, Full text; PsycBooks; PsycInfo), as well as a library of psychological tests. There are also the facilities of the Physical Fitness Centre and the Laboratory of Human Movement that supports the activities of the CIDAF.

5.3. Indicação dos principais equipamentos e materiais afectos e/ou utilizados pelo ciclo de estudos (equipamentos didácticos e científicos, materiais e TICs):

As disponibilidades atuais incluem equipamentos de elevada sofisticação que têm servido para a atividade letiva, de investigação e de extensão ao longo dos últimos anos: Sistema de videoconferência; Salas de aula com quadros brancos e interativos, retroprojetores de slides, projetores multimédia, computadores portáteis, etc.; Sistema de rede sem fios (wireless) com acesso ilimitado à Internet e Intranet; software especializado (SPSS, NVivo, Endnote, etc); Biblioteca Central com postos de pesquisa na Internet, salas de estudo individuais e de grupo, para além do acesso no âmbito do "Campus Virtual". A Maiêutica dispõe também de instalações de apoio didático, a livraria, a reprografia e o centro de fotocópias, o bar, o refeitório e o Parque Desportivo da CMM; e ainda do Centro de Condição Física e do Laboratório de Movimento Humano, equipados com Monitores da Frequência Cardíaca, Acelerómetros, Plataforma Força, Palmilhas Pressão Plantar, bioimpedância, Oxímetro, Esfigmomanómetro.

5.3. Indication of the main equipment and materials allocated to and/or used by the study programme (didactic and scientific equipments, materials and ICTs):

The current availabilities include equipment with high sophistication that have served for the teaching activity, research and extension activities to the community over the past years: videoconferencing system; classrooms with whiteboards and interactive projectors, slide multimedia projectors, computers, laptops, etc.; wireless system network with unlimited access to the Internet and Intranet; software (SPSS, NVivo, Endnote, etc) Central Library with Internet research stations, individual and group study rooms, besides access under the "Virtual Campus". Maiêutica also has facilities to support the teaching activities: the bookstore, the reprographics and photocopying center, bar, cafeteria and the Sports Park of CMM, as well as the Center for Physical Fitness and Human Movement Laboratory, equipped with Frequency Monitors heart, accelerometers, force platform, insoles Plantar Pressure, bio impedance, oximeter, sphygmomanometer, etc..

6. Actividades de formação e investigação

Mapa VI - 6.1. Centro(s) de investigação, na área do ciclo de estudos, em que os docentes desenvolvem a sua actividade científica

6.1. Mapa VI Centro(s) de investigação, na área do ciclo de estudos, em que os docentes desenvolvem a sua actividade científica / Research Centre(s) in the area of the study programme, where the teachers develop their scientific activities

Centro de Investigação / Research Centre	Classificação (FCT) / Mark (FCT)	IES / Institution	Observações / Observations
Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano	Bom / Good	UTAD	NA
Centro de Investigação em Psicologia	Muito Bom / Very Good	UM	NA
Centro de Investigação, Formação, Intervenção e Inovação em Desporto	Satisfaz / Fair	FADE-UP	NA
Centro de Estudos em Educação, Tecnologias e Saúde	Bom / Good	IPV	NA

Perguntas 6.2 e 6.3

6.2. Indicação do número de publicações científicas do corpo docente do ciclo de estudos, na área predominante do ciclo de estudos, em revistas internacionais com revisão por pares, nos últimos cinco anos:

68

6.3. Lista dos principais projetos e/ou parcerias nacionais e internacionais em que se integram as actividades científicas, tecnológicas, culturais e artísticas desenvolvidas na área do ciclo de estudos:

Devido ao regime de instalação do IPMaia, o corpo docente do ciclo de estudos, com elevada experiência em projetos e parcerias nacionais e internacionais, está a estabelecer contactos para novos projetos no âmbito da rede de acordos bilaterais, parcerias e protocolos celebrados pela entidade instituidora, com cerca de 40 instituições de ensino superior de 12 países (europeus e da América Latina) na área do Desporto.

Protocolo com a Câmara Municipal da Maia no âmbito desportivo e de investigação aplicada à prática desportiva dos cidadãos.

Membro colaborador da Maia, Cidade Europeia do Desporto 2014.

6.3. List of the main projects and/or national and international partnerships, integrating the scientific, technological, cultural and artistic activities developed in the area of the study programme:

Due to the installation regime of IPMAIA, the academic staff, highly experienced in national and international projects and partnerships, are developing contacts with international institutions within the vast international network of bilateral agreements and protocols celebrated between the founding body and about 40 HEIs from 12 countries (in Europe and South America) towards the development of new projects in the field of Sports.

Protocol with Maia City Hall in the scope of sports and research applied to citizens' sportive practice

Collaborating Member of 'Maia - European City of Sport 2014'

7. Actividades de desenvolvimento tecnológico e artísticas, prestação de serviços à comunidade e formação avançada

7.1. Descreva estas actividades e se a sua oferta corresponde às necessidades do mercado, à missão e aos objetivos da Instituição:

Alocados à entidade instituidora do IPMaia, o Laboratório de Movimento Humano (LMH) e o Centro de Condição Física (CCF), têm vindo a desenvolver um trabalho de extensão que visa cumprir as necessidades de ligação à comunidade, procurando dar resposta aos problemas colocados pelo fenómeno desportivo e pela comunidade científica. O LMH e o CCF possuem já experiência na avaliação e controlo do treino, realizando testes de terreno e laboratório, e elaborando relatórios que são apresentados às equipas técnicas com dados que reforçam o conhecimento acerca dos atletas e da equipa. Temos protocolos de colaboração com Federações Portuguesas de Voleibol, Atletismo, Rugby, Ténis e equipas profissionais de futebol como o Paços de Ferreira, Vitória e Moreirense. O CCF está orientado para o treino e desenvolvimento das diferentes capacidades motoras, podendo ser utilizado por atletas e equipas para melhorar a sua prestação, sendo privilegiadas as equipas da região e os atletas de alta competição.

7.1. Describe these activities and if they correspond to the market needs and to the mission and objectives of the Institution:

obj: Allocated to the establishing entity of IPMaia, the Human Movement Laboratory (LMH - Laboratório de Movimento Humano) and the Centre of Physical Condition (CCF - Centro de Condição Física), have been developing an extensive work that aims to meet the needs of the community, seeking to give answer to the problems posed by the sports phenomenon and by the scientific community. The LMH and CCF already have experience in the evaluation and control of training, performing field and laboratory tests, and producing reports that are submitted to technical staffs with data that reinforce the knowledge about the athletes and the team. We have protocols of collaboration with the Port.Fed. of Volleyball, Athletics, Rugby, Tennis and with professional football teams, such as Paços de Ferreira, Vitória and Moreirense. The CCF is oriented for the training and development of the different physical abilities, and can be used by athletes and teams to improve their performance.

8. Enquadramento na rede de formação nacional da área (ensino superior público)

8.1. Avaliação da empregabilidade dos graduados por ciclos de estudos similares com base nos dados do Ministério da Economia:

Através das listas dos diplomados registados no IEFP, I.P., em Dezembro de 2013, para obtenção de emprego, verifica-se um único curso com designação similar, do Instituto Politécnico de Santarém – Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Observa-se que o número de diplomados nesse curso/instituição entre 2002/2003 e 2011/12 totalizou 203 alunos, dos quais apenas 21 constavam como desempregados. Podemos assim concluir que o referido curso tem uma elevada taxa de empregabilidade. Através desta nossa proposta, os estudantes adquirem competências que facilitam a sua inserção profissional como diplomados. Apesar da conjuntura económica e social, é expectável uma receção positiva do mercado de trabalho aos nossos graduados.

8.1. Evaluation of the graduates' employability based on Ministry of Economy data:

According to the lists of certified graduates registered in the IEFP, I.P., in December 2013, in order to obtain a job, there is a single course with similar designation, of the Polytechnic Institute of Santarém – Rio Maior Higher Education School of Sport. One observes that between 2001/12 the number of certified graduates in that course/institution has made up a total of 23 students, of which only 23 were listed as unemployed. We can thus conclude that the said course has a high employability rate. Through this proposal of ours, students acquire competences that facilitate their integration into employment as certified graduates. In spite of the economic situation, a positive acceptance of our graduates by the labour market is expectable.

8.2. Avaliação da capacidade de atrair estudantes baseada nos dados de acesso (DGES):

O único indicador (DGES) tem como referência a Escola Superior de Desporto de Rio Maior (Instituto Politécnico de Santarém). Em 2012/2013, das 55 vagas disponibilizadas para o curso de Treino Desportivo (1º ciclo), foram ocupadas 52 pelos candidatos pela 1ª vez (regime geral de acesso), totalizando 69 inscritos se considerarmos todos os regimes. De acordo com estes dados, constata-se a elevada procura deste curso pelos candidatos ao ensino superior, não existindo concorrência na região norte do país.

8.2. Evaluation of the capability to attract students based on access data (DGES):

The sole indicator (DGES) has as reference the Rio Maior Higher Education School of Sport (Polytechnic Institute of Santarém). In 2012&2013, of the 55 vacancies made available for the course of Sports Training (1st. Cycle), 52 filled by the candidates for the first time (general access regime), making a total of 69 enrolled students, if we consider all the regimes. According to this data, one can notice the high demand for this course by the candidates to higher education, having no competition in the country's northern region.

8.3. Lista de eventuais parcerias com outras Instituições da região que lecionam ciclos de estudos similares:

Não aplicável.

8.3. List of eventual partnerships with other Institutions in the region teaching similar study programmes:

Not applicable.

9. Fundamentação do número de créditos ECTS do ciclo de estudos

9.1. Fundamentação do número total de créditos ECTS e da duração do ciclo de estudos, com base no determinado nos artigos 8.º ou 9.º (1.º ciclo), 18.º (2.º ciclo), 19.º (mestrado integrado) e 31.º (3.º ciclo) do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de Março:

O número total de créditos ECTS atribuídos teve por referência a legislação em vigor, estando a proposta adequada para 6 semestres com 180 ECTS (30 ECTS em cada semestre). Cada Unidade Curricular tem um número de ECTS que pretende consubstanciar a importância relativa dos seus conteúdos de acordo com a sua área científica, procurando equilibrar as horas de contacto e de trabalho autónomo do estudante. Foram atribuídos 52 ECTS às UC de Especialização da área científica das Ciências do Desporto, distribuídos pelos 6 semestres, que concorrem para a formação específica e de contexto desportivo específico na modalidade desportiva que o estudante opta aquando da sua candidatura. À componente de formação geral foram atribuídos 88 ECTS (distribuídos pelas 4 áreas científicas da estrutura curricular), e foram ainda atribuídos 40 ECTS (da área científica Ciências do Desporto) para a formação específica das modalidades obrigatórias.

9.1. Justification of the total number of ECTS credits and of the duration of the study programme, based on articles no.8 or 9 (1st cycle), 18 (2nd cycle), 19 (integrated master) and 31 (3rd cycle) of Decreto-Lei no. 74/2006, March 24th:

obj.For the total number of ECTS credits assigned the legislation in force was used as reference, with the proposal being adequate for 6 semesters with 180 ECTS (30 ECTS in each semester).Each Curricular Unit

has a number of ECTS intended to substantiate the relative importance of its contents in accordance with its scientific area, seeking to balance the contact hours and autonomous work hours of the student. 52 ECTS were assigned to the Specialisation CUs of the scientific area of Sport Sciences, distributed by 6 semesters, which compete for the specific training and specific sports context in the sporting discipline that the student chooses at the time of his/her application. To the general training component were assigned 88 ECTS (distributed by 4 scientific areas of the curricular structure), and were also assigned 40 ECTS.

9.2. Metodologia utilizada no cálculo dos créditos ECTS das unidades curriculares:

A metodologia utilizada consistiu em distribuir as UC das diferentes áreas científicas nos diferentes semestres tendo em conta uma abrangência de matérias e a preocupação da não saturação temática e científica. Mais especificamente pretende-se providenciar aos alunos conteúdos que sejam transversais a todas as áreas científicas. Existiu a preocupação de conciliar referenciais da formação geral propostas pelo Instituto Português de Desporto e Juventude para a formação dos treinadores de grau um e grau dois. Neste sentido, pretende-se que os alunos adquiram as competências de formação geral de treinadores nas ciências biológicas, das ciências sociais e humanas. No que diz respeito às modalidades específicas estas são da opção dos alunos cumprindo os requisitos para alcançar o grau um e dois. No terceiro ano efetiva-se a profissionalização com a realização de um estágio que surge após a obtenção das competências gerais e específicas para serem materializadas durante uma época desportiva.

9.2. Methodology used for the calculation of the ECTS credits of the curricular units:

The method used consisted in distributing the CUs of the different scientific areas in different semesters taking into account the amplitude of the subjects and the concern of thematic and scientific non saturation. More specifically, it is intended to provide students with contents that are transversal to all the scientific areas. There was a concern to reconcile references of the general training proposed by the Portuguese Institute of Sport and Youth for the training of level one and level two coaches. In this sense, it is intended that the students acquire skills of general training of coaches in the biological sciences, social sciences and human sciences. As regards the specific sporting disciplines, these are the option of students, fulfilling the requirements to achieve levels one and two. In the third year, the professionalisation is completed with the performance of an internship after the achievement of general and specific skills that will be materialised during a sports season.

9.3. Forma como os docentes foram consultados sobre a metodologia de cálculo do número de créditos ECTS das unidades curriculares:

Os docentes, que agora se propõem para responsáveis pelas Unidades Curriculares, foram consultados (através da realização de reuniões de trabalho) relativamente à pertinência das mesmas neste ciclo de estudos e do número de ECTS a atribuir, de acordo com as áreas científicas definidas no curso. Foram ainda consultados relativamente às condições materiais e infraestruturas consideradas determinantes para o pleno desenvolvimento dos conteúdos programáticos. De entre estes docentes, foi designada uma equipa de trabalho que orientou a presente proposta. No caso particular das áreas de formação específica, a metodologia adotada procurou a necessária correspondência entre as horas de formação estabelecidas pelos referenciais da formação de treinadores desportivos nas diferentes modalidades e os ECTS das unidades curriculares.

9.3. Process used to consult the teaching staff about the methodology for calculating the number of ECTS credits of the curricular units:

The academic staff, which are now proposed as responsible for the Curricular Units, were consulted (through work meetings) in relation to the relevance of the CUs in this study cycle and the number of ECTS to assign them, in accordance with the scientific areas defined in the course. They were also consulted on the material conditions and infrastructures deemed crucial for the full development of their syllabus. Among these teachers, a work team was designated, which guided the present proposal. In the particular cases of the specific training areas, the methodology adopted has sought the necessary correspondence between the training hours established.

10. Comparação com ciclos de estudos de referência no espaço europeu

10.1. Exemplos de ciclos de estudos existentes em instituições de referência do Espaço Europeu de Ensino Superior com duração e estrutura semelhantes à proposta:

Comparando com os ciclos de estudos de referência no espaço europeu, verifica-se que em instituições de países de referência, como Espanha (Universidade de Barcelona), França (Universidade de Montpellier) ou Inglaterra (Universidade de Loughborough ou Chester), as estruturas curriculares existentes e os

respetivos planos de estudo contemplam, tal como o ciclo de estudos que agora se apresenta, as componentes de formação geral (Ciências Biológicas, Sociais e Humanas e Ciências da Investigação), específica (Ciências do Desporto) e profissionalizante com a realização de estágio. Todas as instituições respeitam a estrutura dos planos em 6 semestres letivos (180 ECTS), sendo de salientar um maior número de ECTS no domínio das Ciências do Desporto, nomeadamente no que diz respeito à especialização do estudante.

10.1. Examples of study programmes with similar duration and structure offered by reference Institutions of the European Higher Education Area:

Comparing with the study cycles of reference in the European space, it appears that in institutions of reference countries, such as Spain (University of Barcelona), France (University of Montpellier) or England (University of Loughborough or Chester), the existing curricular structures and the respective study plans include, like the study cycle presented here, the components of general training (Biological, Social and Human Sciences and Research Sciences), specific training (Sport Sciences) and professional training with the internship. All the institutions comply with the structure of the plans in 6 school semesters (180 ECTS), emphasising a greater number of ECTS in the field of Sport Sciences, in particular regarding the specialisation of the student.

10.2. Comparação com objetivos de aprendizagem de ciclos de estudos análogos existentes em Instituições de referência do Espaço Europeu de Ensino Superior:

Verifica-se uma semelhança em relação aos objetivos de aprendizagem entre os ciclos de estudo análogos, existentes em instituições de referência no ensino superior europeu. Estas instituições pretendem desenvolver profissionais do desporto, com competências teóricas e práticas de modalidades desportivas, promovendo uma metodologia de treino e de condição física similares. Para isso, orientam os objetivos de aprendizagem para a assimilação de conhecimentos regulamentares e científicos das modalidades desportivas, assim como a necessidade de entender o processo de adaptação física no desporto, incidindo com especial atenção nos problemas causados pela prática desportiva inadequada. Reforçam que a condução do processo de treino se deve sustentar num leque alargado de conhecimentos científicos de cariz biológico e de intervenção pedagógica, que permitam a salvaguarda da prática desportiva em total segurança por parte dos praticantes desportivos, constituindo uma preocupação a prevenção de lesões músculo-esquelética de fadiga muscular e psicológica. A carreira desportiva, não se centra apenas na atividade física, mas sim no meio em que esta se insere por forma a desenvolver as diferentes modalidades desportivas. Assim, é necessário construir uma cultura profissional de treino desportivo através de métodos de trabalho, de planificações e de gestão da performance do grupo em que se está inserido. De salientar que um dos objetivos comuns a todas as instituições é o de promover a competência de resolução de problemas, tomada de decisão, organização, comunicação individual e em grupo, assim como ter a capacidade de liderança. Salienta-se igualmente que tal como a presente proposta existe a preocupação de certificar profissionalmente os futuros treinadores desportivos.

10.2. Comparison with the intended learning outcomes of similar study programmes offered by reference Institutions of the European Higher Education Area:

There is a similarity in relation to the learning objectives between similar study cycles, existing in reference institutions in the European higher education. These institutions intend to develop sports professionals, with theoretical and practical skills of sporting disciplines, promoting a similar training and physical condition methodology. For this reason, they guide the learning objectives towards the assimilation of regulation and scientific knowledge of the sporting disciplines, as well as the need to understand the process of physical adaptation in sports, focusing with particular attention on the problems caused by an inappropriate sporting practice. They reinforce the idea that the development of the training process should support a wide range of scientific knowledge of biological nature and of pedagogical intervention, which allow the safeguarding of the sports practice in complete safety by the sportspersons, with the prevention of musculoskeletal injuries, muscle fatigue and psychological fatigue constituting a concern. The sporting career does not focus only on physical activity, but also on the environment where it is inserted in order to develop the different sporting disciplines. Thus, it is necessary to construct a professional culture of sports coaching through work, planning, and performance management methods for the group in which it is inserted. We would like to highlight that one of the objectives common to all institutions is to promote competence in problem solving, decision making, organisation, individual and group communication, as well as the ability to lead. It should also be noted that, as the present proposal, there is a concern to professionally certify the future sports coaches.

11. Estágios e/ou Formação em Serviço

11.1. e 11.2 Locais de estágio e/ou formação em serviço (quando aplicável)

Mapa VII - Protocolos de Cooperação

Mapa VII - Academia Elite Sport

11.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:

Academia Elite Sport

11.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):

[11.1.2._Academia Elite Sport.pdf](#)

Mapa VII - Clube Atlético da Madalena

11.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:

Clube Atlético da Madalena

11.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):

[11.1.2._Clube Atlantico da Madalena.pdf](#)

Mapa VII - Leça F. C. Formação

11.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:

Leça F. C. Formação

11.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):

[11.1.2._Leça F. C. Formação.pdf](#)

Mapa VII - ADA Maia-ISMAI

11.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:

ADA Maia-ISMAI

11.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):

[11.1.2._ADA Maia-ISMAI.pdf](#)

Mapa VII - Clube Infante de Sagres

11.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:

Clube Infante de Sagres

11.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):

[11.1.2._Clube Infante de Sagres.pdf](#)

Mapa VII - Leixões Sport Club

11.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:

Leixões Sport Club

11.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):

[11.1.2._Leixões Sport Club.pdf](#)

Mapa VII - Associação Club Ténis de Matosinhos

11.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:

Associação Club Ténis de Matosinhos

11.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):

[11.1.2._Ass. Club Ténis de Matosinhos.pdf](#)

Mapa VII - Clube Náutico de Ponte de Lima

11.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:
Clube Náutico de Ponte de Lima

11.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):
[11.1.2._Clube Náutico de Ponte de Lima.pdf](#)

Mapa VII - MaiaStars

11.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:
MaiaStars

11.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):
[11.1.2._MaiaStars.pdf](#)

Mapa VII - Padroense Futebol Clube

11.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:
Padroense Futebol Clube

11.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):
[11.1.2._Padroense Futebol Clube.pdf](#)

Mapa VII - Póvoa Futsal Clube

11.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:
Póvoa Futsal Clube

11.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):
[11.1.2._Póvoa Futsal Clube.pdf](#)

Mapa VII - Sport Clube de Rio Tinto

11.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:
Sport Clube de Rio Tinto

11.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):
[11.1.2._Sport Clube de Rio Tinto.pdf](#)

Mapa VII - Sporting Clube Coimbrões

11.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:
Sporting Clube Coimbrões

11.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):
[11.1.2._Sporting Clube Coimbrões.pdf](#)

Mapa VII - União Desportiva Oliveirense

11.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:
União Desportiva Oliveirense

11.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):
[11.1.2._União Desportiva Oliveirense.pdf](#)

Mapa VII - Brito Sport Clube

11.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:
Brito Sport Clube

11.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):
[11.1.2._Brito Sport Clube.pdf](#)

Mapa VII - Regulamento da UC de Estágio

11.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:
Regulamento da UC de Estágio

11.1.2. Protocolo (PDF, máx. 100kB):
[11.1.2._Regalamento_UCEstágio_TD.pdf](#)

Mapa VIII. Plano de distribuição dos estudantes

11.2. Mapa VIII. Plano de distribuição dos estudantes pelos locais de estágio e/ou formação em serviço demonstrando a adequação dos recursos disponíveis.(PDF, máx. 100kB).
[11.2._Plano de distribuição de estudantes UC Estágio.pdf](#)

11.3. Recursos próprios da Instituição para acompanhamento efectivo dos seus estudantes nos estágios e/ou formação em serviço.

11.3. Recursos próprios da Instituição para o acompanhamento efectivo dos seus estudantes nos estágios e/ou formação em serviço:

O Gabinete de Estágios e Inserção Profissional é responsável pelo acompanhamento e pelo desenvolvimento de programas de estágio na sequência dos Protocolo de Colaboração estabelecidos com as Entidades que acolhem os estagiários da instituição.

Os estágios serão orientados pelos professores especialistas, podendo ser coadjuvados por outros docentes, aprovados pela comissão científico-pedagógica do curso e sob proposta do coordenador. As suas funções são:

- assegurar a articulação entre os orientadores cooperantes;
- elaborar em conjunto com cada orientador cooperante o plano individual de atividades de estágio e supervisionar a sua execução;
- supervisionar e participar nos diferentes momentos de avaliação (intermédia e final)

11.3. Resources of the Institution to effectively follow its students during the in-service training periods:

The Internships and Professional Integration Office is responsible for monitoring and developing internship programmes resulting from the celebration of cooperation protocols with the entities that receive the institutions' trainees.

Work placements will be guided by expert academic staff who may be assisted by other members of the teaching staff proposed by the coordinator and approved by the scientific-pedagogical committee of the course. Their functions are:

- to ensure coordination among cooperating teachers
- to prepare the individual internship activity plan with each cooperating teacher and supervise its implementation
- to supervise and participate in the different assessment moments (interim and final)

11.4. Orientadores cooperantes

Mapa IX. Normas para a avaliação e selecção dos elementos das instituições de estágio e/ou formação em serviço responsáveis por acompanhar os estudantes

11.4.1 Mapa IX. Mecanismos de avaliação e selecção dos orientadores cooperantes de estágio e/ou formação em serviço, negociados entre a Instituição de ensino superior e as instituições de formação em serviço(PDF, máx. 100kB):

[11.4.1_Normas Seleção Orientadores Cooperantes UC Estágio.pdf](#)

Mapa X. Orientadores cooperantes de estágio e/ou formação em serviço (obrigatório para ciclo de estudos de formação de professores)

11.4.2. Mapa X. Orientadores cooperantes de estágio e/ou formação em serviço (obrigatório para ciclo de estudos de formação de professores) / External supervisors responsible for following the students' activities (mandatory for teacher training study programmes)

Nome / Name	Instituição ou estabelecimento a que pertence / Institution	Categoria Profissional / Professional Title	Habilitação Profissional / Professional qualifications
----------------	--	--	---

Nº de anos de
serviço / Nº of
working years

<sem resposta>

12. Análise SWOT do ciclo de estudos

12.1. Pontos fortes:

Este ciclo de estudos pretende responder aos mais atuais desafios do ensino superior em Portugal, em particular o de formar licenciados em Treino Desportivo, de acordo com o regime de acesso e exercício da atividade de treinador desportivo, o qual depende da obtenção do Título Profissional de Treinador(a) de Desporto. Neste sentido, esta licenciatura representa uma oferta educativa única que conjuga os saberes académicos fundamentais com os saberes práticos. Os objetivos, a estrutura curricular e o plano de estudos definidos para este ciclo de estudos, exigem um corpo docente especializado da mais elevada competência, capaz de implementar uma metodologia própria e comum que corresponda à inovação formativa que lhe está subjacente. Acresce a evidência do número crescente de praticantes desportivos federados e não federados e da conseqüente necessidade de profissionais com formação adequada para a orientação das diferentes valências associadas à prática desportiva.

12.1. Strengths:

This study cycle intends to address the most current challenges of higher education in Portugal, in particular the one of training graduates in Sports Coaching, in accordance with the rules governing the access and exercise of the activity of sports coach, which depends on obtaining the Professional Title of Sports Coach. In this sense, this degree represents a unique educational offer that combines fundamental academic knowledge with practical knowledge. The objectives, the curricular structure and the study plan defined for this study cycle, require a specialised academic staff of the highest competence, able of implementing their own common methodology that corresponds to the underlying training innovation. We add the evidence of the growing number of federated and non-federated sportspersons and the consequent need for professionals with appropriate training for the orientation of different valences associated with the sporting practice.

12.2. Pontos fracos:

O Instituto Politécnico da Maia (IPMaia) recorre às instalações desportivas da câmara Municipal da Maia porque não possui no momento, instalações desportivas próprias, o que se considera um ponto fraco a colmatar, embora exista a expectativa da construção, a curto prazo, de um complexo desportivo com todas as formalidades exigidas oficialmente já cumpridas, por parte da entidade instituidor do IPMaia, Maiêutica – Cooperativa de Ensino Superior, C.R.L.

12.2. Weaknesses:

The Instituto Politécnico da Maia (IPMaia) does not currently have its own sporting facilities, which is considered a weak point to be addressed, although there is the expectation of the construction, in the short term, of a sports complex with all the formalities officially required already fulfilled by the establishing entity of IPMaia, Maiêutica – Cooperativa de Ensino Superior, C.R.L. Being an innovative degree in the region, the potentially interested parties may have some constraints/doubts in their decision-making.

12.3. Oportunidades:

Este ciclo de estudos possui um corpo docente especializado, uma vez que todos os docentes das UC de especialização possuem condições para serem reconhecidos como especialistas na área fundamental do ciclo de estudos. Esta circunstância assume uma elevada relevância para a garantia da qualidade da proposta. Tratando-se de um novo modelo de formação académica, que tem como assunção a integração de competências técnico-profissionalizantes de nível superior, esta licenciatura dotará os estudantes de um perfil de saída de elevada qualificação, o que se constitui como uma oportunidade para responder às exigências do atual paradigma do Desporto em Portugal. Acresce o contributo pretendido para o reconhecimento da profissão de treinador(a) em Portugal, presentemente ausente do Quadro de Nacional de Qualificações. A implantação do IPMaia na cidade da Maia, Cidade Europeia do Desporto 2014, potencia as sinergias originadas por este curso ao nível da dinamização do Desporto na comunidade local.

12.3. Opportunities:

This study cycle has a specialised academic staff, since all teachers of specialisation CUs are in a position to be recognised as experts in the key area of the study cycle. This circumstance is of high relevance for guaranteeing the quality of the proposal. Since this is a new model of academic training, which assumes the integration of top level technical and professional skills, this degree will provide students with a highly qualified final profile, which is an opportunity to respond to the demands of the current paradigm of Sport in Portugal. We add the contribution required for the recognition of the profession of coach in Portugal, currently missing from the National Qualifications Framework. The implementation of IPMaia in the city of Maia, European City of Sport 2014, enhances the synergies arising from this course at the level of promoting Sport in the local community.

12.4. Constrangimentos:

O regime de instalação, fase em que se encontra o Instituto Politécnico da Maia (IPMaia), encerra naturalmente alguns constrangimentos que se prendem com a estrutura orgânica da Instituição. Neste sentido, no pedido de acreditação prévia deste ciclo de estudos, são apresentados documentos, como por exemplo os que regulamentam a atividade curricular, que estando elaborados de acordo com a filosofia subjacente à instituição e a esta licenciatura, requerem a aprovação por parte dos órgãos competentes do IPMaia. Para além do regime de instalação, esta licenciatura procura um novo modelo de formação académica que responda às exigências do reconhecimento desta mesma formação nos órgãos que regulam a profissionalização do treinador(a). Ainda que tal possa, como referido acima, constituir-se como uma oportunidade, a ausência de referências ao nível das propostas curriculares desta natureza, pode também conduzir a algumas situações a resolver na fase inicial da sua implementação.

12.4. Threats:

The installation regime, phase in which the Instituto Politécnico da Maia (IPMaia) is at the moment, naturally includes some constraints relating to the organisational structure of the Institution. In this sense, in the application for previous accreditation of this study cycle, we present documents, such as those that regulate the curricular activity, which, being drawn up in accordance with the philosophy of the institution and this degree, require the approval of the competent bodies of IPMaia. In addition to the installation regime, this graduate degree looks for a new model of academic training that meets the demands of the recognition of that same training in the bodies that regulate the professionalisation of the coach. Even if, as mentioned above, that can be seen as an opportunity, the absence of references at the level of curricular proposals of this nature can also lead to some situations to be resolved in the initial stage of its implementation

12.5. CONCLUSÕES:

De acordo com as linhas estratégicas para o Ensino Superior definidas recentemente pela Secretaria de Estado do Ensino Superior do Governo de Portugal, é indispensável (dizemos também, urgente) criar percursos educativos diversos que correspondam às aspirações e projetos de futuro da população e às necessidades da sociedade. Neste enquadramento, a proposta de criação de uma Licenciatura em Treino Desportivo, assenta em primeiro lugar, na missão da Maiêutica - Cooperativa de Ensino Superior, C.R.L., na qualidade de entidade instituidora do Instituto Politécnico da Maia, de procurar satisfazer o desafio lançado. Tal como já foi referido (e.g. ponto 3 deste guião), este ciclo de estudos persegue o objetivo geral de formar licenciados em Treino Desportivo, de acordo com o regime de acesso e exercício da atividade de treinador(a) desportivo, a qual depende da obtenção do Título Profissional de Treinador(a) de Desporto. Esta licenciatura visa proporcionar uma sólida formação cultural e técnico-profissional de nível superior com um plano de estudos que incluiu componentes de formação adequadas às exigências consignadas no Programa Nacional de Formação de Treinadores. O Despacho nº 5061/2010 do DR, 2ª série, nº 56 de 22 de março, que estabelece o regime de acesso e exercício da atividade de treinador(a) de desporto, clarifica que deve ser estimulado o acesso dos treinadores à formação académica, incentivando as instituições socioprofissionais e na consolidação da carreira de treinador(a). Neste sentido, esta proposta corresponde a uma oferta de educação superior que, julgamos constituir-se como uma resposta de qualidade ajustada ao projeto de vida dos estudantes que desejam prosseguir estudos na área do Treino Desportivo. Nunca como hoje, estiveram tão elevadas as expectativas relativamente ao desempenho profissional do Treinador (a) de Desporto, porquanto é emergente, a nível global, esta 'nova' profissão que reclama para a sua formação modelos de aprendizagem centrados na promoção da convivialidade, da partilha de experiências entre treinadores com qualificações distintas e, até, de modalidades distintas, fatores catalisadores da excelência. Este ciclo de estudos surge no panorama das ofertas educativas desta natureza como inovador, já que concilia as linhas estratégicas referidas para o Ensino Superior e o Programa Nacional de Formação de Treinadores em harmonia com a tradição da formação perfilhada pelas Federações Nacionais das diferentes modalidades desportivas. Procurou-se uma estrutura curricular, um plano de estudos e um corpo docente qualificado e especializado, que possam responder ao propósito de fazer desta licenciatura uma oferta educativa singular.

12.5. CONCLUSIONS:

The strategic options for higher education set recently by Secretary of State for higher education of Portuguese Government, consider as essential (we say also, urgent) to create several educational pathways corresponding to the aspirations and needs of society concerning its future projects. In this framework, the proposed BCs in Sports Training, is looking to meet that challenge relying firstly on the Mission of Maieutics-higher education Cooperative, C.R.L., as a founding institution of the Instituto Politécnico da Maia. As already mentioned (e.g. point 3 of this script), this cycle of study pursues the overall outcome of forming Sports Training graduates, which depends on obtaining the professional title of sports coach. This degree aims to provide a solid cultural and technical-professional training of upper level with a curriculum that included adequate training components to the requirements contained in the national program for the Training of Coaches. The Decret No. 5061/2010 DR, 2nd series, no. 56 of 22 March, which establishes the regime of access to and exercise of managerial activity clarifies that sports should be stimulated to coaches' access to academic education, encouraging higher institutions to participate in technical-professional training. This paradigm is decisive in the affirmation and consolidation of socio-professional coaching career. In this sense, this proposal corresponds to an offer of higher education that we believe constitute a response of quality adjusted to life project of students wishing to pursue studies in the area of Sports Training. Never as today, were so high the expectations regarding professional performance coach sport. Emerging, at global level, this 'new' profession must be based on learning models inspired on cooperative communities, promoting models of sharing experiences among coaches with different qualifications and even of different modalities, factors of excellence. The innovation of this cycle of studies reconciles the strategic lines mentioned for higher education, The National Training of Trainers Program in harmony with the educational tradition of national federations of the different sports. The curricular structure, the syllabus and a specialized faculty, respond to the purpose of making this a singular educational proposal.