

Hóquei em Patins

• **6 ECTS**

•

2.º Ano, 1.º Semestre

| Área Científica

Ciências do Desporto (CD)

| Objetivos de Aprendizagem

- Conhecer de uma forma geral a Patinagem e de uma forma específica o Hóquei em Patins
- Conhecer os programas da modalidade de Hóquei em Patins;
- Identificar a organização do jogo;
- Ter a capacidade de analisar processo de treino;
- Entender a metodologia de treino específica do hóquei em patins;
- Perceber a observação do jogo.

| Conteúdos Programáticos

1. História e organização da modalidade;
2. Iniciação à patinagem;
3. Progressão pedagógica do ensino das modalidades da patinagem;
4. Iniciação ao hóquei em patins_Aprender o jogo;
5. Regras de jogo;
6. Tática grupal e coletiva;
7. Treino específico do guarda-redes;
8. Prática pedagógica com jovens hoquistas.
9. Metodologias de ensino do jogo;
10. Identificação do jogo através da terminologia e simbologia;
11. Princípios metodológicos do processo de treino;
12. Metodologia do treino tático coletivo e individual
13. Tática individual e grupal

14. Contra-ataque e ataque rápido;
15. O treino específico por posição;
16. O treino dos sistemas defensivos;
17. Enquadramento do treino no processo de trabalho a longo prazo;
18. Tipos de competição e o processo de treino;
19. Planeamento da unidade de treino;
20. Periodização do processo de treino.

| Metodologia de Ensino

As aulas em espaço de prática têm um componente teórica de 30% e uma componente prática de 70%. Paralelamente os alunos são convidados a presenciar a prática da modalidade em clubes da região. As sessões teórico práticas são relacionadas com o ensino e representação de modelos treino. Durante o semestre o estudante participará em sessões de observação de prática de ensino real supervisionado, aulas de estudos práticos-patinagem.