

CURSO: TÉCNICO DE DESPORTO	ANO: 1º
DOMÍNIO DE FORMAÇÃO/UFCD: 5 (9438) TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO	DOCENTE: ANA PAULA MATIAS
DURAÇÃO: 50 HORAS (67 TEMPOS DE 45 MINUTOS)	

COMPETÊNCIAS

- Elaborar o plano anual de preparação em colaboração com os técnicos de grau superior responsáveis pela modalidade desportiva.
- Coadjuvar na preparação e organização das sessões de treino.
- Orientar, com supervisão de um técnico de grau superior, as sessões de treino com vista ao aperfeiçoamento dos praticantes na modalidade desportiva, promovendo o cumprimento das regras da modalidade e das regras de disciplina.
- Organizar a participação e orientar os praticantes em competição, com supervisão de um técnico de grau superior.
- Colaborar na avaliação dos resultados das sessões de treino em função da sua adequação aos objetivos estabelecidos, sob supervisão de um técnico de grau superior.
- Participar, sob supervisão de um técnico de grau superior, no planeamento e coadjuvar na implementação de atividades, individuais ou de grupo, de melhoria da aptidão física, no âmbito do treino desportivo.
- Coadjuvar o técnico superior no aconselhamento aos praticantes na adoção de hábitos saudáveis e de cuidados de higiene na sua vida quotidiana.

MÓDULO/UFCD: 5 (9438)		DURAÇÃO: 50h	CALENDARIZAÇÃO: Ao longo do ano letivo	
TEMA: Teoria e Metodologia do Treino Desportivo				
COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	OBJETIVOS	CONTEÚDOS	ATIVIDADES/ ESTRATÉGIAS	AVALIAÇÃO
<p>- Participar no planeamento, na organização e no desenvolvimento do treino de modalidades desportivas, individuais ou coletivas.</p>	<p>- Relacionar os conceitos de carga de treino e de processos adaptativos. - Planificar sessões de treino em função dos objetivos e recursos disponíveis e das características dos atletas. - Identificar as principais lesões desportivas, os sinais de gravidade básicos e os principais mecanismos inerentes à sua génese. - Executar primeiros socorros básicos. - Interpretar o desporto como forma de integração e capacitação das pessoas com deficiência.</p>	<p style="text-align: center;">Socioculturais/Gramaticais</p> <p>🌀 Carga de treino e processos adaptativo</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Modelo simplificado da supercompensação <ul style="list-style-type: none"> • Estímulo de treino e repercussões no organismo • Processos internos de adaptação • Heterocronismo dos processos de adaptação ■ Noções básicas da organização do treino desportivo <ul style="list-style-type: none"> • Especificidades biológica e metodológica no processo de treino • Individualização no processo de treino • Desempenho desportivo e treinabilidade ■ Exercício de treino <ul style="list-style-type: none"> • Carga de treino associada ao exercício • Estrutura do exercício de treino • Classificação dos exercícios de treino ■ Treino desportivo como um sistema integrado <ul style="list-style-type: none"> • Competição desportiva • Fatores do treino desportivo e sua integração • Periodização ■ Treino das qualidades físicas <ul style="list-style-type: none"> • Resistência • Fontes energéticas • Resistência geral e processos de especialização • Modelos de intervenção básica • Treino de resistência na infância e na adolescência ■ Força <ul style="list-style-type: none"> • Condicionantes neuromusculares e caracterização das manifestações da força no treino desportivo • Força geral e processos de especialização da força no treino desportivo • Modelos de intervenção básicos 	<p>Trabalho individual</p> <p>Trabalho de grupo</p> <p>Questões de aula</p> <p>No trabalho individual e/ou grupo tentar-se-á em parceria com os professores que ministrem aulas a mesma hora, sessões de treino desportivo para os seus alunos, com intuito destes vivenciarem práticas e</p>	<p>Formativa, reflexiva e participativa, centrada em momentos de observação direta e de autoavaliação.</p> <p>Sumativa, corresponde à fase de balanço das aquisições da atividade, ou seja, tem como finalidade classificar os alunos no final de um módulo.</p>

		<ul style="list-style-type: none">• Treino da força na infância e na adolescência<ul style="list-style-type: none">■ Velocidade<ul style="list-style-type: none">• Condicionantes neuromusculares e nervosas• Expressões da velocidade no âmbito desportivo• Modelos de intervenção básicos• Treino da velocidade na infância e na adolescência■ Tempo de reação■ Flexibilidade<ul style="list-style-type: none">• Condicionantes neuromusculares e nervosas e formas de flexibilidade no âmbito desportivo• Modelos de intervenção básicos• Treino da flexibilidade na infância e na adolescência🌀 Sessão de treino<ul style="list-style-type: none">• Plano da sessão• Estrutura da sessão• Tipos de sessão• Gestão dos fatores psicológicos• Gestão do esforço e da fadiga🌀 Rendimento desportivo<ul style="list-style-type: none">• Conceitos e modelos estruturais• Unidade do processo treino/competição• Exercício de treino como elemento integrador das diferentes componentes do treino• Treino e a melhoria do rendimento desportivo• Princípios do treino🌀 Planeamento da formação desportiva<ul style="list-style-type: none">• Construção do desenvolvimento dos jovens atletas a longo prazo• Fases da construção do rendimento a longo prazo• Treinabilidade das componentes chave da prestação• Importância das competições no desporto das crianças e jovens🌀 Estilos de vida saudáveis, lesões desportivas e aplicação dos primeiros socorros<ul style="list-style-type: none">• Estilos de vida saudáveis• Principais lesões na atividade desportiva• Primeiros socorros	<p>“orientadores” diversificados. Teste.</p>	
--	--	--	--	--



		<p>🌀 Introdução ao suporte básico de vida</p> <p>🌀 Deficiência em Portugal</p> <ul style="list-style-type: none">• Desporto como fator de integração• Desporto como forma de capacitar pessoas com deficiência <p>🌀 Desporto para todos</p>		
--	--	---	--	--