

Teoria e Metodologia do Treino

- **6 ECTS**
- **2.º Ano, 1.º Semestre**

| Área Científica

Ciências do Desporto (CD)

| Objetivos de Aprendizagem

- Saber caracterizar o treino como ciência.
- Conhecer e fundamentar conceitos essenciais da teoria e metodologia do treino.
- Clarificar e caracterizar os conceitos de treino desportivo, preparação desportiva, rendimento desportivo.
- Conhecer os mecanismos de adaptação fisiológica do treino desportivo.
- Definir conceptualmente cada um dos fatores de rendimento, dentro da estrutura das diferentes capacidades motoras.
- Desenvolver a capacidade de organizar e intervir nos processos de planeamento, condução e avaliação das aulas/sessões de treino tendo em vista a participação em competições.
- Adquirir conhecimentos e especificidades do treino com jovens.

| Conteúdos Programáticos

1. O Treino e a Treinabilidade
2. A Carga e a Cargabilidade
3. Modelos de adaptação e a Capacidade de Rendimento A Fadiga e a Recuperação
4. Bases Conceptuais para a Construção dos Exercícios de Treino: Princípios Biológicos, Metodológicos, Pedagógicos
5. A Organização e Estrutura dos Exercícios e das Sessões de Treino:
6. Exercício de treino como elemento integrador dos diferentes componentes do treino Plano da sessão de treino
7. Estrutura da sessão de treino
8. Gestão do esforço e da fadiga

9. Capacidades Motoras:
10. Condicionais
11. Coordenativas
12. Treino Funcional no Contexto das Modalidades Desportivas
13. O Treino das competências Técnicas e Táticas:
14. Observação e Avaliação da Técnica e da Tática
15. Concepções Metodológicas e Didático-Pedagógicas para o Ensino e Treino da Técnica e da Tática
16. Preparação Desportiva e Periodização:
17. Conceitos e Modelos de Periodização
18. A forma desportiva
19. Ciclos de preparação e competição
20. A periodização com Crianças e Jovens no Contexto da Modalidade Desportiva.

| Metodologia de Ensino

Aulas teóricas e teórico-práticas com incentivo à pesquisa autónoma dos alunos para demonstrarem o desenvolvimento das competências definidas. Realização de trabalhos teóricos/práticos individuais e/ou de grupo.