

Ensino Curso Profissional Técnico de Desporto

Secundário 2017/2018

PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO

10º PD - Desporto Geral

		Nº aulas previstas (blocos de 50 min)
UFCD 1 / Código 9434 PEDAGOGIA DO DESPORTO	1- Treinador de Grau I no contexto da pedagogia aplicada ao desporto <ul style="list-style-type: none"> • Treino desportivo um processo pedagógico e de ensino • Pedagogia e didática • Responsabilidades do treinador de grau I • Filosofia do treinador de grau I 2- A Intervenção pedagógica do Treinador de Grau I <ul style="list-style-type: none"> • Suportes básicos da intervenção pedagógica • Organização de atividades • Grau de importância de um comportamento reflexivo 3- Pais na prática desportiva das crianças e jovens <ul style="list-style-type: none"> • Papel dos pais • Estratégias para lidar com os pais 	30 aulas (25h)
Avaliação: Testes sumativos; fichas formativas; fichas de trabalho em aula; trabalho individual e em grupo, competências sociais.		

- 1- Carga de treino e processos adaptativos
 - Modelo simplificado da supercompensação
 - a. Estímulo de treino e repercussões no organismo
 - b. Processos internos de adaptação
 - c. Heterocronismo dos processos de adaptação
 - Noções básicas da organização do treino desportivo
 - d. Especificidades biológica e metodológica no processo de treino
 - e. Individualização no processo de treino
 - f. - Desempenho desportivo e treinabilidade
 - Exercício de treino
 - g. Carga de treino associada ao exercício
 - h. Estrutura do exercício de treino
 - i. Classificação dos exercícios de treino
- 2- Treino desportivo como um sistema integrado
 - Competição desportiva
 - Fatores do treino desportivo e sua integração
 - Periodização
- 3- Treino das qualidades físicas
 - Resistência
 - a. Fontes energéticas
 - b. Resistência geral e processos de especialização
 - c. Modelos de intervenção básica
 - d. Treino de resistência na infância e na adolescência
- 4- Força
 - a. Condicionantes neuromusculares e caracterização das manifestações da força no treino desportivo
 - b. Força geral e processos de especialização da força no treino desportivo
 - c. Modelos de intervenção básicos
 - d. Treino da força na infância e na adolescência
- 5- Velocidade
 - a. - Condicionantes neuromusculares e nervosas
 - b. Expressões da velocidade no âmbito desportivo
 - c. Modelos de intervenção básicos
 - d. Treino da velocidade na infância e na adolescência
- 6- Tempo de reação
- 7- Flexibilidade
 - a. Condicionantes neuromusculares e nervosas e formas de flexibilidade no âmbito desportivo
 - b. Modelos de intervenção básicos
 - c. Treino da flexibilidade na infância e na adolescência
- 4- Sessão de treino
 - Plano da sessão
 - Estrutura da sessão
 - Tipos de sessão

	<ul style="list-style-type: none"> • Gestão dos fatores psicológicos • Gestão do esforço e da fadiga <p>5- Rendimento desportivo</p> <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 <p>6- Planeamento da formação desportiva</p> <ul style="list-style-type: none"> d. Construção do desenvolvimento dos jovens atletas a longo prazo e. Fases da construção do rendimento a longo prazo f. Treinabilidade das componentes chave da prestação g. Importância das competições no desporto das crianças e jovens <p>7- Estilos de vida saudáveis, lesões desportivas e aplicação dos primeiros socorros</p> <ul style="list-style-type: none"> h. Estilos de vida saudáveis i. Principais lesões na atividade desportiva j. Primeiros socorros <p>8- Introdução ao suporte básico de vida</p> <p>9- Deficiência em Portugal</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Desporto como fator de integração b. Desporto como forma de capacitar pessoas com deficiência <p>10- Desporto para todos</p>	
Avaliação: Testes sumativos; fichas formativas; fichas de trabalho em aula; trabalho individual e em grupo, competências sociais.		
Total: 90aulas (75h)		90 aulas