



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE SAMPAIO
CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO – 1º ANO
Desporto Geral
2025-2026



PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO

UFCD 2 / Código 9438

TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO

Conteúdos: 1- Carga de treino e processos adaptativos <ul style="list-style-type: none">● Modelo simplificado da supercompensação<ul style="list-style-type: none">a. Estímulo de treino e repercussões no organismo;b. Processos internos de adaptaçãoc. Heterocronismo dos processos de adaptação● Noções básicas da organização do treino desportivo<ul style="list-style-type: none">d. Especificidades biológica e metodológica no processo de treinoe. Individualização no processo de treinof. - Desempenho desportivo e treinabilidade● Exercício de treino<ul style="list-style-type: none">g. Carga de treino associada ao exercícioh. Estrutura do exercício de treinoi. Classificação dos exercícios de treino 2- Treino desportivo como um sistema integrado <ul style="list-style-type: none">● Competição desportiva● Fatores do treino desportivo e sua integração● Periodização 3- Treino das qualidades físicas <ul style="list-style-type: none">● Resistência<ul style="list-style-type: none">a. Fontes energéticasb. Resistência geral e processos de especializaçãoc. Modelos de intervenção básicad. Treino de resistência na infância e na adolescência 4- Força <ul style="list-style-type: none">a. Condicionantes neuromusculares e caracterização das manifestações da força no treino desportivob. Força geral e processos de especialização da força no treino desportivoc. Modelos de intervenção básicosd. Treino da força na infância e na adolescência 5- Velocidade	Data de início Janeiro
	Data de conclusão Junho
	Nº Aulas Previstas (50 min) 60

- 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
- 1- Sessão de treino
- Plano da sessão
 - Estrutura da sessão
 - Tipos de sessão
 - Gestão dos fatores psicológicos
 - Gestão do esforço e da fadiga
- 2- Rendimento desportivo
- 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
- 3- Planeamento da formação desportiva
- 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
- 4- Estilos de vida saudáveis, lesões desportivas e aplicação dos primeiros socorros
- h. Estilos de vida saudáveis
 - i. Principais lesões na atividade desportiva
 - j. Primeiros socorros
- 8- Introdução ao suporte básico de vida
- 9- Deficiência em Portugal
- a. Desporto como fator de integração
 - b. Desporto como forma de capacitar pessoas com deficiência

Desporto para todos Nota: Avaliação - ver documento relativo aos critérios de avaliação das UFCDs

UFCD 1 / Código 9434**PEDAGOGIA DO DESPORTO**

Conteúdos: 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 5- 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 6- Pais na prática desportiva das crianças e jovens <ul style="list-style-type: none">• Papel dos pais• Estratégias para lidar com os pais <p>Nota: Avaliação - ver documento relativo aos critérios de avaliação das UFCDs</p>	Data de início Setembro
	Data de conclusão Dezembro
	Nº Aulas Previstas (50 min) 30

Total: 90 aulas (75h)

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Domínio/ Subdomínio/ Tema/ Módulo	Instrumentos para recolha de evidências	Peso (%)	Calendarização	Áreas de competências avaliadas	
				Conhecimentos e capacidades	Atitudes
				70%	30%
Módulo 1 UFCD 9434 Pedagogia do Desporto	Teste escrito	40%	No decorrer do módulo	✓	
	Questão de aula 1	10%		✓	
	Questão de aula 2	10%		✓	
	Questão de aula 3	10%		✓	
	Grelha de observação	30%	Contínuo		✓
Módulo 2 - UFCD 9438 – Teoria e metodologia do treino desportivo	Teste escrito	40%	No decorrer do módulo	✓	
	Questão de aula 1	10%		✓	
	Questão de aula 2	10%		✓	
	Questão de aula 3	10%		✓	
	Grelha de observação	30%	Contínuo		✓