

**CURSO DE ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E DESPORTO**

**Unidade curricular:**

Opção I - Treino Desportivo

Curricular Unit:

Option I - Sports Training

**Docente responsável (preencher o nome completo):**

Responsible academic staff member (fill in the fullname):

João Brito de Oliveira Fernandes

**Objetivos da unidade curricular e competências a desenvolver (1000 caracteres);**

A disciplina de Opção I – Treino Desportivo tem por objetivo o aprofundamento dos conhecimentos previamente adquiridos nas Unidades Curriculares de Estudos Práticos, proporcionando uma formação especializada na modalidade selecionada que permita alcançar as seguintes competências:

- Caracterizar a modalidade/atleta e identificar as suas tendências evolutivas;
- Conhecer a estrutura organizativa da modalidade (a nível nacional e internacional);
- Integrar e contextualizar os conhecimentos da Teoria do Treino na modalidade escolhida;
- Dominar os métodos de treino e avaliação dos fatores de rendimento preponderantes na capacidade de rendimento;
- Adquirir conhecimentos no âmbito da planificação, implementação, condução e avaliação do treino e da competição.
- Dominar técnicas adequadas de comunicação.
- Adequar o processo de treino às etapas de formação e preparação desportiva de crianças e jovens.
- Identificar o processo de formação desportiva a longo prazo dos praticantes.

Objectives of the curricular unit and competences to be developed (1000 caracteres)

The Option I - Sports Training aims to increase the knowledge previously acquired in the curricular units of Practical Studies. It is intended to provide expertise in a selected sport:

- Characterize the sport / athlete and identify their evolutionary trends;
- Master the training process and the methods for evaluating the predominant factors of performance;

- Master proper techniques of communication.
- Adapt the training process to the stages of preparation in youth sports.

**Conteúdos programáticos (1000 caracteres):**

- Tendências evolutivas da modalidade/atletas;
- Treino e avaliação dos fatores de rendimento preponderantes na capacidade de rendimento;
- Técnicas e estratégias de comunicação
- Etapas de formação e preparação desportiva de crianças e jovens.

Syllabus (1000 caracteres)

- Evolutionary trends of the sport / athlete;
- Training and evaluation of predominant factors in performance capability;
- Techniques and communication strategies;
- Stages of formation and preparation in youth sports.

**Referências bibliográficas (máximo três títulos):**

Indicada oportunamente, em função da modalidade selecionada.

O regente (data e assinatura):