

CURSO DE ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E DESPORTO

Unidade curricular:

Opção II - Treino Desportivo

Curricular Unit:

Option II - Sports Training

Docente responsável (preencher o nome completo):

Responsible academic staff member (fill in the fullname):

João Brito

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

A disciplina de Opção II – Treino Desportivo tem por objetivo promover a formação necessária à resolução das tarefas inerentes à intervenção do treinador no âmbito da organização, planeamento, condução e controlo do treino nas diferentes etapas da carreira do atleta, no desporto selecionado:

- Elaborar, implementar e avaliar programas de treino capazes de elevar o rendimento desportivo do atleta e da equipa, a curto, médio e longo prazo.

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

The Option II - Sports Training course aims to promote the necessary training to address the tasks inherent to the intervention of the coach within the organization, planning, conduct and control of training at different stages of the career of the athlete, in the selected sport:

- Develop, implement and evaluate training programs that can increase the performance of the athlete and sports team in the short, medium and long term.

Conteúdos programáticos (1000 caracteres):

- Direção dos atletas no treino e competição;
- Preparação e orientação da competição;
- Planeamento e periodização do treino;
- Avaliação e controlo do treino e da competição.

Syllabus (1000 caracteres)

- Direction of athletes in training and competition;

- Preparation and orientation of the competition;
- Planning and periodization of training;
- Evaluation and monitoring of training and competition.

Referências bibliográficas (máximo três títulos):

Indicada oportunamente, em função da modalidade selecionada.

O regente (data e assinatura):