

<b>Atualizado a</b>	2026/02/18																															
<b>Ano Lectivo / Período</b>	2025/26 / S1																															
<b>Curso</b>	Curso Técnico Superior Profissional - Desporto e Atividade Física																															
<b>Unidade Curricular</b>	Metodologia do Treino																															
<b>Língua de ensino</b>	Portuguesa. Inglês.																															
<b>ECTS/tempo de trabalho (horas)</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">ECTS</th> <th rowspan="2">Total</th> <th colspan="9">Horas de contacto semestral</th> </tr> <tr> <th>T</th> <th>TP</th> <th>PL</th> <th>S</th> <th>TC</th> <th>E</th> <th>O</th> <th>OT</th> <th>EC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td>0</td> <td>64</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table> <p>T - Teóricas; TP - Teórico-práticas; PL - Prática-laboratorial; S - Seminário; OT - Orientação tutorial; TC - Trabalho de campo; E - Estágio; EC - Ensino Clínico; O* - Outras horas caracterizadas como Ensino Clínico ao abrigo da Diretiva nº 77/453/CEE de 27 Junho adaptada pela Diretiva 2005/36/CE;</p>	ECTS	Total	Horas de contacto semestral									T	TP	PL	S	TC	E	O	OT	EC			0	64	0	0	0	0	0	0	0
ECTS	Total			Horas de contacto semestral																												
		T	TP	PL	S	TC	E	O	OT	EC																						
		0	64	0	0	0	0	0	0	0																						
<b>Docente Responsável/Carga letiva (consentido RGPD)</b> <small>[Nome completo, contacto de email]</small>	Nelson André Alcacer Valente / nelsonvalente@ippportalegre.pt																															
<b>Docente Responsável/Carga letiva (consentido RGPD)</b> <small>[Nome completo, contacto de email]</small>	Pedro Miguel Vaz Afonso / pedro.afonso@ippportalegre.pt																															
<b>Outros Docentes e respetivas cargas letivas (consentido RGPD)</b> <small>[Nome completo, contacto de email]</small>	Nelson José Prates Carvalho / nelsoncarvalho@ippportalegre.pt																															
<b>Pré-requisitos</b> <small>[unidades curriculares que lhe devem preceder ou competências à entrada]</small>																																
<b>Objetivos de aprendizagem</b> <small>[Descrição dos objetivos gerais e/ou específicos] [Conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes]</small>	Capacitar os alunos de conhecimentos e competências que lhes permitam, identificar casos de desenvolvimento maturacional (precoce, normal e tardio) e suas consequências no processo de treino e competição. Relacionar os princípios da fisiologia do exercício com o treino das capacidades motoras. Prescrever exercícios de treino, para cada capacidade motora, em função de objetivos definidos. Planear unidades de treino devidamente estruturadas, em função de objetivos previamente definidos. Definir os objetivos do processo de treino a curto, médio e longo prazo.																															
<b>Objetivos de Desenvolvimento Sustentável</b>	  																															
<b>Conteúdos Programáticos</b> <small>[estrutura de conteúdos a desenvolver para o total de horas previsto]</small>	Fundamentos do processo de treino e princípios do treino. Introdução e desenvolvimento das qualidades ou capacidades motoras. Prescrição, controlo e avaliação do processo de treino e competição. Prescrever uma unidade de treino. Capacidade em planear e priorizar (periodização) o treino.																															
<b>Metodologias de ensino (avaliação incluída)</b> <small>[Indicar os produtos, critérios e pesos de avaliação] (máx1000 caracteres)</small>	<p><b>1 - Metodologias de ensino</b></p> <p>Os temas desta unidade curricular serão divididos em conteúdos de aulas teórico (T) e de prática laboratorial (PL). Nas aulas T elaboradas com recurso a meios audiovisuais de projeção e análise de situação de prática real. Aulas de PL organizadas numa progressão lógica e gradual de desenvolvimento de competências e conhecimentos, enriquecendo a abordagem de cariz mais prático e promovendo a investigação no rendimento desportivo.</p> <p><b>2 - Avaliação por frequência</b></p>																															

	<p>Avaliação contínua = <math>(3 \times \text{Média AT} + 1.8 \times \text{T I/G} + 1.2 \times \text{PIM})/6</math>            AT= Avaliação Teórica            T I/G = Trabalho Individual/Grupo            PIM = Participação, Interesse e Motivação</p> <p><b>3 - Avaliação por Exame</b></p> <p>Nota final por exame = 100% a nota do exame Teórico-prático.</p>
<p><b>Bibliografia</b></p>	<p><b>1 - Bibliografia Principal</b></p> <p>ACSM. (2014). ACSMs Guidelines for Exercise Testing and Prescription (9th Edition): Wolters Kluwer   Lippincott, Williams &amp; Wilkins Health.            Borg, G. A. (1982). Psychophysical bases of perceived exertion. Med Sci Sports Exerc, 14(5), 377-381.            Harries, S. K., Lubans, D. R., &amp; Callister, R. (2012). Resistance training to improve power and sports performance in adolescent athletes: A systematic review and meta-analysis. Journal of Science and Medicine in Sport, 15(6), 532-540. doi:10.1016/j.jsams.2012.02.005            Morton, S. K., Whitehead, J. R., Brinkert, R. H., &amp; Caine, D. J. (2011). Resistance training vs. static stretching: Effects on flexibility and strength. Journal of Strength and Conditioning Research, 25(12), 3391- 3398.</p> <p><b>2 - Bibliografia Complementar</b></p> <p>Canais de YouTube (Canadian Sport institute Pacific; UKSCA).</p>
<p><b>Situações especiais</b> [estudantes com estatuto especial]</p>	<p><b>1 - Avaliação por frequência - Estudantes com Estatuto Especial</b></p> <p>Nota final por exame = 100% a nota do exame Teórico-prático.</p> <p><b>2 - Avaliação por exame - Estudantes com Estatuto Especial</b></p> <p>Nota final por exame = 100% a nota do exame Teórico-prático.</p>