

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	Licenciatura em Treino Desportivo					
Unidade Curricular:	Modalidade Desportiva III - Ginástica					
3.º ANO	Anual	ECTS: 16				
Horas de contacto:	T:30	TP:60	PL:90	OT:	TC:	S:
Regente:	Mestre Alexandre Santos, Professor Adjunto ( <a href="mailto:asantos@esdrm.pt">asantos@esdrm.pt</a> )					
Docentes:	Dr João Chú, Professor Adjunto Convidado ( <a href="mailto:joachu@netcabo.pt">joachu@netcabo.pt</a> )					
Objectivos:	Possibilitar ao aluno a aquisição de um conjunto de conhecimentos desportivos, gerais e específicos, que viabilizem uma competência técnica e profissional na intervenção como futuro treinador de Ginástica nos escalões de especialização;					
Conteúdos:	<p>a) Do plano anual à unidades de treino - elaboração em contexto profissional:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Planeamento pluri-anual - tipos e exemplos</li> <li>- Planeamento anual - tipos e exemplos</li> <li>- Periodização - tipos e exemplos</li> <li>- Planeamento macrociclo- tipos e exemplos</li> <li>- Planeamento mesociclo - tipos e exemplos</li> <li>- Planeamento microciclo - tipos e exemplos</li> <li>- Planeamento unidades de treino - tipos e exemplos</li> <li>- Metodologia do treino em ginástica de competição</li> </ul> <p>b) Ajudas manuais e materiais</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipologia</li> <li>- Classificação</li> <li>- Experimentação</li> </ul> <p>c) Técnicas de Observação em modalidades gímnicas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientação para o objectivo da tarefa</li> <li>- Orientação para as componentes críticas</li> </ul> <p>d) Estratégias Pedagógicas em modalidades gímnicas - da iniciação ao alto rendimento, adequação aos diferentes contextos</p>					
Avaliação:	Contínua: Aplica-se o previsto no Regulamento de Frequência, Avaliação, Transição e Precedências da ESDRM. Sugere-se a consulta do respectivo programa.					
	Final: Aplica-se o previsto no Regulamento de Frequência, Avaliação, Transição e Precedências da ESDRM. Sugere-se a consulta do respectivo programa.					
Bibliografia principal: Sugere-se a consulta do respectivo programa.						