

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	Licenciatura em Treino Desportivo					
Unidade Curricular:	Modalidade Desportiva I - Atletismo					
Módulo (se aplicável):						
1.º ANO	Anual	ECTS:15				
Horas de contacto:	T:	TP:	PL:	OT:45	TC:	S:
Regente:	Mestre Alexandre Santos, Professor Adjunto (asantos@esdrm.pt)					
Docentes:	Mestre Paulo Paixão Miguel, Professor Adjunto (ppaixmiguelp@esdrm.pt)					
Objectivos: Conhecer as diferentes disciplinas do Atletismo e as suas técnicas; Realizar os diferentes gestos técnicos das disciplinas atléticas, associando as capacidades de observação e correcção. Caracterizar o Treino do Jovem Atleta Conhecer e aplicar as principais regras da IAAF.						
Conteúdos: 1. As disciplinas que integram a modalidade; As épocas de competição; As pistas; Dados histórico-sociais da modalidade 2. Organização Estrutural do Atletismo 3. As Corridas (As Corridas de Velocidade; As corridas de estafetas; As Corridas de Barreiras; As Corridas de Meio Fundo, Fundo e Obstáculos) 4. A Marcha de competição 5. Os Saltos (As fases do salto em comprimento; Triplo Salto; As fases do Salto em Altura; Salto com Vara) 6. Os Lançamentos (Lançamento do Peso; do Dardo; do Disco; do Martelo) 7. As Provas Combinadas						
Avaliação:	Contínua: Aplica-se o previsto no Regulamento de Frequência, Avaliação, Transição e Precedências da ESDRM. Sugere-se a consulta do respectivo programa.					
	Final:					
Bibliografia principal: Sugere-se a consulta do respectivo programa.						

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	Licenciatura em Treino Desportivo					
Unidade Curricular:	Modalidade Desportiva II - Atletismo					
Módulo (se aplicável):						
1.º ANO	Anual		ECTS:14			
Horas de contacto:	T:	TP:	PL:	OT:45	TC:	S:
Regente:	Mestre Alexandre Santos, Professor Adjunto (asantos@esdrm.pt)					
Docentes:	Mestre Paulo Paixão Miguel, Professor Adjunto (ppaixmiguel@esdrm.pt)					
Objectivos:	<p>Fornecer os instrumentos, práticas e vivências (já iniciados anteriormente), Reforçar a análise técnica associando-a aos domínios pedagógicos e metodológicos do treino desta modalidade.</p>					
Conteúdos:	<ol style="list-style-type: none"> 1. As Corridas <ol style="list-style-type: none"> a. Execução, Análise e Correção b. Planeamento do Treino (do velocista, do barreirista, do atleta de meio-fundo e fundo) 2. A Marcha de competição <ol style="list-style-type: none"> a. Execução, Análise e Correção b. Planeamento do Treino do Marchador 3. Os Saltos <ol style="list-style-type: none"> a. Execução, Análise e Correção b. Planeamento do Treino do Saltador 4. Os Lançamentos <ol style="list-style-type: none"> a. Execução, Análise e Correção b. Planeamento do Treino do Lançador 5. As Provas Combinadas - <ol style="list-style-type: none"> a. Planeamento do Treino do Atleta de Provas Combinadas 					
Avaliação:	Contínua: Aplica-se o previsto no Regulamento de Frequência, Avaliação, Transição e Precedências da ESDRM. Sugere-se a consulta do respectivo programa.					
	Final:					
Bibliografia principal: Sugere-se a consulta do respectivo programa.						

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	Licenciatura em Treino Desportivo					
Unidade Curricular:	Modalidade Desportiva III - Atletismo					
Módulo (se aplicável):						
1.º ANO	Anual	ECTS:14				
Horas de contacto:	T:	TP:	PL:	OT:45	TC:	S:
Regente:	Mestre Alexandre Santos, Professor Adjunto (asantos@esdrm.pt)					
Docentes:	Mestre Paulo Paixão Miguel, Professor Adjunto (ppaixmiguel@esdrm.pt)					
Objectivos:	<p>Dar continuidade aos aspectos relacionados com a metodologia e planeamento do treino desta modalidade, iniciados anteriormente.</p> <p>Desenvolver trabalhos de cariz técnico-científico e/ou de planeamento em em uma ou duas áreas específicas da modalidade</p>					
Conteúdos:	<p>1. As Corridas</p> <p>a. Estudo dos aspectos fisiológicos e biomecânicos nas corridas de velocidade, barreiras e meio-fundo e fundo</p> <p>b. Planeamento do Treino (do velocista, do barreirista, do atleta de meio-fundo e fundo)</p> <p>2. A Marcha de competição</p> <p>a. Estudo dos aspectos fisiológicos e biomecânicos da marcha</p> <p>b. Planeamento do Treino do Marchador</p> <p>3. Os Saltos</p> <p>a. Estudo dos aspectos fisiológicos e biomecânicos dos Saltos</p> <p>b. Planeamento do Treino do Saltador</p> <p>4. Os Lançamentos</p> <p>a. Estudo dos aspectos fisiológicos e biomecânicos dos Lançamentos</p> <p>b. Planeamento do Treino do Lançador</p> <p>5. As Provas Combinadas -</p> <p>a. Planeamento do Treino do Atleta de Provas Combinadas</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:					
Bibliografia principal: Sugere-se a consulta do respectivo programa.						