

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	Licenciatura em Treino Desportivo					
Unidade Curricular:	Modalidade Desportiva III - Atletismo					
Módulo (se aplicável):						
1.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:	Mestre Paulo Paixão Miguel, Professor Adjunto ( <a href="mailto:ppaixmiguelp@esdrm.pt">ppaixmiguelp@esdrm.pt</a> )					
Objectivos:	Dar continuidade aos aspectos relacionados com a metodologia e planeamento do treino desta modalidade, iniciados anteriormente. Desenvolver trabalhos de cariz técnico-científico e/ou de planeamento em em uma ou duas áreas específicas da modalidade					
Conteúdos:	<p>1. As Corridas</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Estudo dos aspectos fisiológicos e biomecânicos nas corridas de velocidade, barreiras e meio-fundo e fundo</li> <li>b. Planeamento do Treino (do velocista, do barreirista, do atleta de meio-fundo e fundo)</li> </ol> <p>2. A Marcha de competição</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Estudo dos aspectos fisiológicos e biomecânicos da marcha</li> <li>b. Planeamento do Treino do Marchador</li> </ol> <p>3. Os Saltos</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Estudo dos aspectos fisiológicos e biomecânicos dos Saltos</li> <li>b. Planeamento do Treino do Saltador</li> </ol> <p>4. Os Lançamentos</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Estudo dos aspectos fisiológicos e biomecânicos dos Lançamentos</li> <li>b. Planeamento do Treino do Lançador</li> </ol> <p>5. As Provas Combinadas -</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Planeamento do Treino do Atleta de Provas Combinadas</li> </ol>					
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.						