

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	Licenciatura em Treino Desportivo					
Unidade Curricular:	Modalidade Desportiva III - Voleibol					
3.º ANO	Anual	ECTS: 16				
Horas de contacto:	T: 30	TP: 45	PL: 90	OT:	TC:	S:
Regente:	Mestre Alexandre Santos, Professor Adjunto ( <a href="mailto:asantos@esdrm.pt">asantos@esdrm.pt</a> )					
Docentes:	Dr. Júlio Reis Professor equiparado Adjunto					
<p>Objectivos: Possibilitar ao aluno a aquisição de um conjunto de conhecimentos desportivos, gerais e específicos da Modalidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A especificidade na modalidade</li> <li>• Identificar e caracterizar as tendências evolutivas da modalidade</li> <li>• Novo sistema de pontuação na filosofia do jogo</li> <li>• Caracterizar esquema evolutivo da formação aos Seniores; alta competição</li> <li>• Identificar e caracterizar os exercícios de treino em Voleibol</li> <li>• Conhecer, identificar e dominar a planificação estratégica e tática</li> <li>• Dotar o aluno de instrumentos técnicos e científicos necessários para a melhoria e aperfeiçoamento da sua intervenção como treinador;</li> </ul>						
<p>Conteúdos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) A Modalidade - Voleibol</li> <li>b) Exercícios de Treino em Voleibol</li> <li>c) Capacidades motoras</li> <li>d) A organização estratégica dos diferentes escalões</li> <li>e) Técnica</li> <li>f) Tática</li> <li>g) Processo de treino em Voleibol</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.						