

UNIDADE DE FORMAÇÃO DE CURTA DURAÇÃO

UC E00416A	TBD	Aplicar os fundamentos da metodologia do treino
UFCD E00416A	TBD	Metodologia do treino

1. Carga Horária.

25 horas.

2. Pontos de Crédito.

2,25 pontos de crédito.

3. Nível de Proficiência.

a. QNQ:

5

b. NATO:

300

4. Objetivos de Aprendizagem.

OA1. Aplicar os fundamentos do treino físico para militares.

OA2. Cumprir os princípios treino e condicionamento físico.

OA3. Aplicar os métodos e ferramentas da avaliação física e de treino específicos.

OA4. Cumprir os princípios da programação e periodização do treino.

5. Especificação da Formação.

CONTEÚDOS	MÉTODO	TFD	TFN	EAD	EXC	REFERÊNCIAS
OA1. Aplicar os fundamentos do treino físico para militares.						
OE1.1. Compreender a importância do treino físico adaptado às necessidades específicas de populações táticas.	Expositivo	1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A
1.1.1. Caracterização fisiológica militar.						
1.1.2. Necessidades do combate.						
1.1.3. Aprontamento vs prontidão.						
OE1.2. Identificar as principais diferenças entre o treino convencional e o treino para populações táticas.	Expositivo	1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A
1.2.1. Objetivar o treino (<i>train as you will fight</i>).						
1.2.2. Maximizar a atividade física.						
1.2.3. Rentabilização dos meios.						
1.2.4. Descrição dos efeitos das mudanças de treino.						
OA2. Cumprir os princípios treino e condicionamento físico.						
OE2.1. Compreender os princípios básicos e específicos do treino físico.	Expositivo	1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A
2.1.1. Estímulo – resposta						
2.1.2. Teoria do estímulo – fadiga – recuperação – adaptação.						
2.1.3. Princípios básicos (sobrecarga progressiva, individualização, variedade, reversibilidade e especificidade).						

RESERVADO

2.1.4. Princípios complementares (recuperação. Periodização, continuidade e evidência científica).						
OE2.2. Analisar os princípios de sobrecarga, especificidade, reversibilidade e individualização.	Expositivo	1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A
2.2.1. Sobrecarga.						
2.2.2. Especificidade.						
2.2.3. Reversibilidade.						
2.2.4. Individualização.						
OE2.3. Especificar a aplicação dos princípios ao treino de militares.	Expositivo	1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A
2.3.1. Treino operacional vs manutenção.						
2.3.2. Especificidade de treino para situações especiais.						
OA3. Aplicar os métodos e ferramentas da avaliação física e de treino específicos.						
OE3.1. Conhecer métodos e ferramentas de avaliação física.	Expositivo	1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A
3.1.1. Avaliação diagnóstico.						
3.1.2. Testes de performance.						
3.1.3. Procedimentos de segurança.						
3.1.4. Vantagens da avaliação física em militares.						
OE3.2. Conhecer os testes de aptidão física específicos para populações táticas.	Expositivo	1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A
3.2.1. Testes nacionais.						
3.2.2. Testes internacionais.						
3.2.3. Análise fisiológica.						
3.2.4. Teste de força.						
OE3.3. Conhecer a especificidade do treino das qualidades físicas.	Expositivo	1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A
3.3.1. Sessões de treino de força.						
3.3.2. Sessões de treino de flexibilidade.						
3.3.3. Sessões de treino de mobilidade.						
3.3.4. Sessões de treino de resistência.						
OE3.4. Compreender o treino aeróbio e anaeróbio.	Expositivo	1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A
3.4.1. Diferenças entre treino aeróbio e anaeróbio.						
3.4.2. Aquecimento específico.						
3.4.3. Sessões baseadas no resultado, objetivos e estado a alcançar.						
OE3.5. Compreender a especificidade dos métodos de treino recomendados para as forças armadas.	Expositivo	1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A
3.5.1. Necessidades de força para militares.						
3.5.2. Treino de força para melhorar o rendimento de militares.						
3.5.3. Treino para reabilitação e prevenção.						
OA4. Cumprir os princípios da programação e periodização do treino.						
OE4.1. Conhecer os conceitos de programação e periodização.	Expositivo	1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A
4.1.1. Conceitos de programação.						
4.1.2. Definir periodização.						
4.1.3. Objetivar a periodização.						
4.1.4. Conceitos estruturais do planeamento.						
OE4.2. Conhecendo os modelos de periodização aplicáveis a populações táticas.	Expositivo	1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A
4.2.1. Modelos de periodização.						
4.2.2. Calendário de treino vs Calendário operacional.						
4.2.3. Planeamento multi-anual.						
4.2.4. Planeamento anual – ligação ao calendário operacional.						

RESERVADO

OE4.3. Conhecer as estratégias de periodização e os conceitos de microciclo, mesociclo e macrociclo.						
4.3.1. Macrociclo.	Expositivo	2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A
4.3.2. Períodos preparatório, competitivo e transitório.						
4.3.3. Mesociclo.						
4.3.4. Períodos acumulação, transmutação e realização.						
4.3.5. Microciclo.						
4.3.6. Dia de treino, sessão e unidade de treino.						
4.3.7. Sequência e compatibilidade de estímulos.						
4.3.8. Diferenças de planeamento em aprontamento e fora de aprontamento.						
Outras Atividades						
Testes escritos		1				
Trabalho Prático (trabalho em grupo)		10				

Legenda: TFD – Tempos de Formação Diurnos; TFN – Tempos de Formação Noturnos; EAD- Ensino a Distância; ExC – Exercícios de Campo.

6. Especificação da Carga Horária.

a. Formação presencial:

25 tempos de formação.

b. Formação não presencial:

0 tempos de formação.

7. Critérios de avaliação.

Correspondem aos Critérios de Desempenho da Unidade de Competência.

8. Referências.

A: NSCA's Essentials of Tactical Strength and Conditioning.

9. Formadores.

a. Requisitos de formação:

- Possuir o Curso de Formação Pedagógica Inicial de Formadores (CFPIF);
- Possuir o Curso de Instrutor de Educação Física Militar;
- Possuir, preferencialmente, Licenciatura em Ciências do Desporto, Educação Física e Desporto, Exercício e Saúde, outras áreas comparadas;
- Possuir, preferencialmente, o Mestrado em Exercício e Saúde, ou outras áreas comparadas;

b. Experiência profissional:

- Nada a referir.

c. Outros requisitos:

- Possuir o Certificado de Competências Pedagógicas (CCP).

10. Classificação final da UFCD (fórmula de avaliação).

$$\text{Class da UFCD} = \frac{TE+TP}{2}$$

(TE - Teste Escrito; TP – Trabalho Prático)

11. Observações.

- Nada a referir.