

UNIDADE DE COMPETÊNCIA

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

1. Pontos de Crédito.

2,25 pontos de crédito.

2. Nível de Proficiência.

a. QNQ:

5

b. NATO:

300

3. Realizações.

- R1. Aplicar os fundamentos do Treino Físico para militares.
- R2. Cumprir os princípios do treino e condicionamento físico.
- R3. Aplicar os métodos e ferramentas da avaliação física e de treino específicos.
- R4. Cumprir os princípios da programação e periodização do treino.

4. Resultados de aprendizagem.

a. Conhecimentos:

- Planeamento do treino físico de militares;
- Características específicas do treino;
- Execução de planos de treino para militares;
- Princípios básicos e complementares do treino;
- Seleção dos métodos de treino;
- Avaliação da condição física de militares;
- Estratégias de periodização do treino.

b. Aptidões:

- Definir planos de treino físico para militares;
- Definir a estrutura de sessões de treino físico;
- Justificar as escolhas de planeamento relacionando-as com as solicitações específicas operacionais;
- Efetuar um plano de treino em resposta a casos reais;
- Personalizar os planos de treino de acordo com as necessidades específicas das operações;
- Planear as sessões de treino de acordo com os princípios orientadores;

- Aplicar protocolos de avaliação da condição física dos militares adaptadas às necessidades específicas;
- Justificar as escolhas das sessões de treino do planeamento plurianual para o treino físico de militares.

c. Atitudes:

- Compreender os riscos da prescrição de planos de treino desadequados à tarefa dos militares;
- Motivar a implementação de hábitos de vida mais saudáveis;
- Demonstrar capacidade de planeamento de planos de treino para melhoria e manutenção de rendimento;
- Compreender as necessidades especiais durante a recuperação de uma lesão e de prevenção da lesão.
- Realizar as suas funções de acordo com as diretrizes da segurança e percecionando os principais perigos inerentes à atividade.

5. Critérios de Desempenho.

Aplicar os fundamentos da Metodologia do Treino.
CD1. Compreendendo a importância do treino físico adaptado às necessidades específicas de populações táticas.
CD2. Identificando as principais diferenças entre o treino convencional e o treino para populações táticas.
CD3. Descrevendo o efeito das mudanças no treino na melhoria do desempenho e da recuperação física.
CD4. Compreendendo os princípios básicos e específicos do treino físico.
CD5. Analisando os princípios de sobrecarga, especificidade, reversibilidade e individualização.
CD6. Especificando a aplicação dos princípios de sobrecarga, especificidade, reversibilidade e individualização no treino de militares.
CD7. Conhecendo métodos e ferramentas de avaliação física.
CD8. Conhecendo os testes de aptidão física específicos para populações táticas.
CD9. Conhecendo a especificidade do treino das qualidades físicas: força, potência, flexibilidade, mobilidade e resistência.
CD10. Compreendendo o treino aeróbio e anaeróbio.
CD11. Compreendendo a especificidade dos métodos de treino recomendados para as Forças Armadas.
CD12. Conhecendo os conceitos de programação e periodização.
CD13. Conhecendo os modelos de periodização aplicáveis a populações táticas.
CD14. Conhecer as estratégias de periodização e os conceitos de microciclo, mesociclo e macrociclo.

6. Contexto (Exemplos de uso da competência).

- No exercício das funções de formador na área da Educação Física Militar.
- No exercício das funções de Oficial/Sargento de Educação Física de uma U/E/O.

7. Recursos.

- Material técnico para atividade.
- Manuais e referenciais técnicos.

8. Observações.

- Nada a referir

9. Qualificações.

- Nada a referir